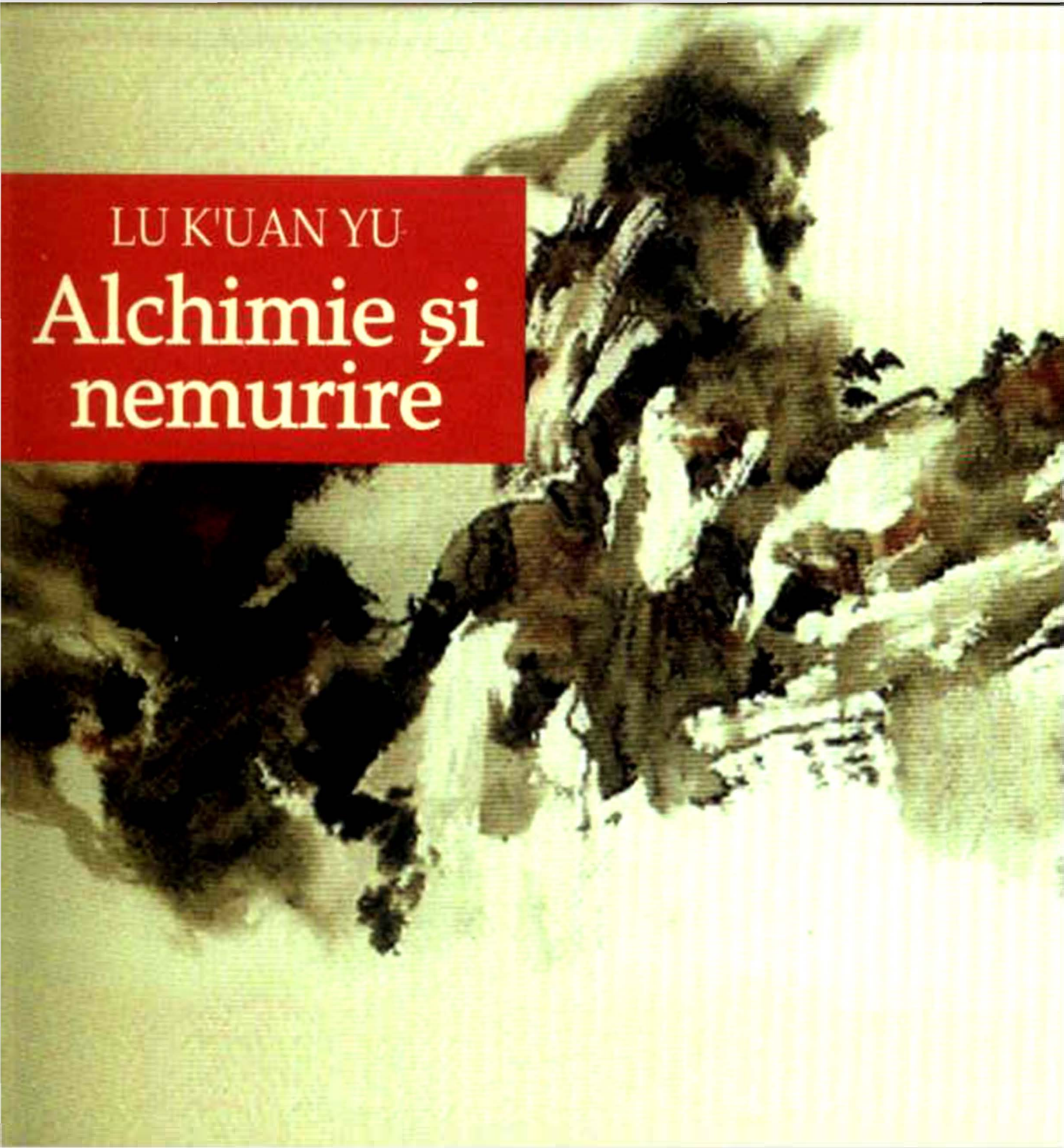
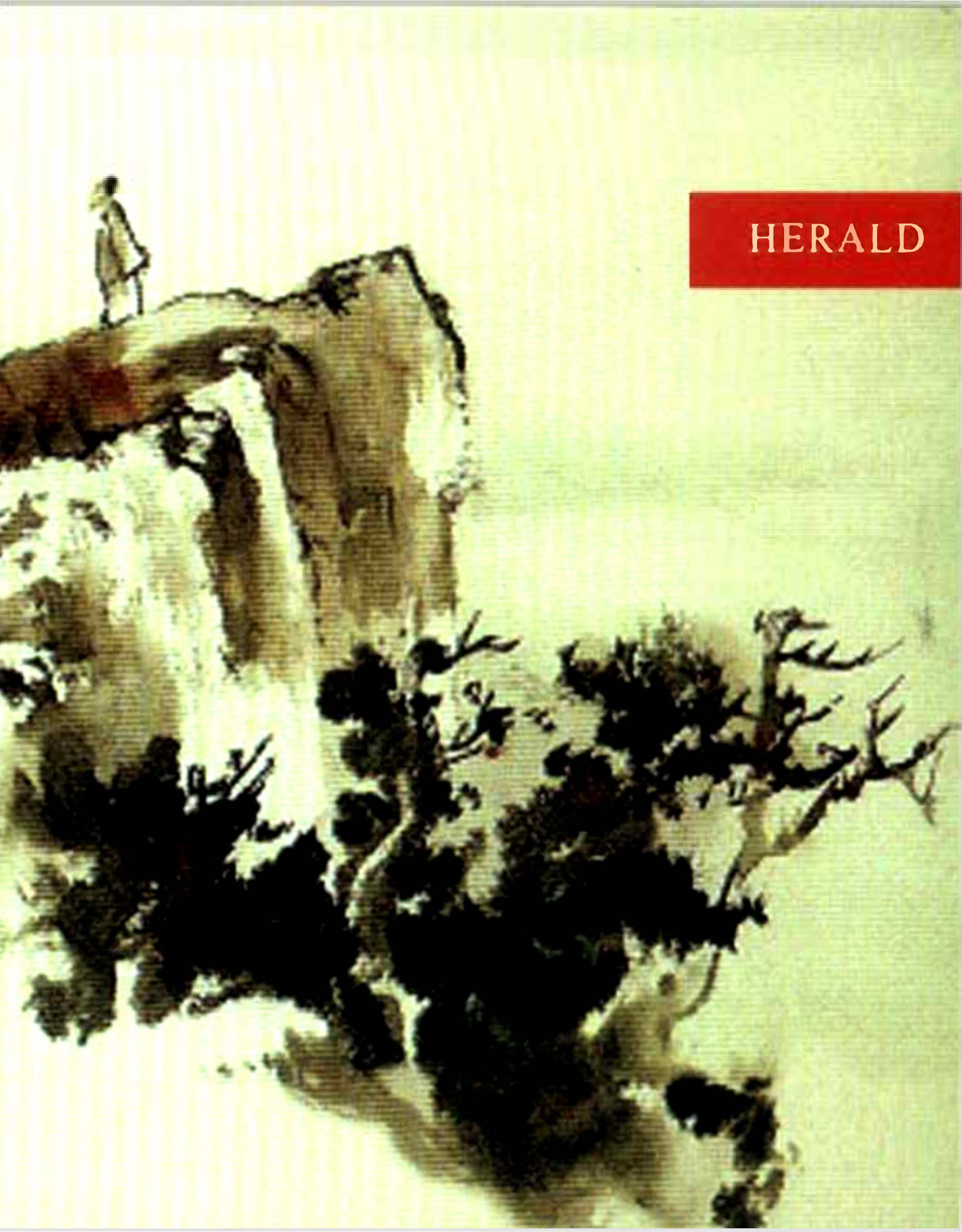
LU K'UAN YU

Alchimie și nemurire




HERALD

Alchimie şi Nemurire
Secretele Cultivării Naturii Esenţiale
şi Vieţii Veşnice

Această carte este respectuos dedicată Maestrului meu, Bei di jb Stăpânitorul Cerului Nordic, care m-a călăuzit în mod salutar în tălmăcirea Scripturilor daoiste prezentate până acum.

Descrierea CIP
a Bibliotecii Naţionale a României

Lu K'uan Yu (Charles Luk)
ALCHIMIE ŞI NEMURIRE/
Secretele Cultivării Naturii Esenţiale
şi Vieţii Veşnice
trad.: Mircea Iacobini
ed.: Aurelian Scrima;
Bucureşti: Herald, 2005
288 p., 13/22 cm
Bibl.; Index.
ISBN 973-7970-21-7

I. Iacobini, Mircea (trad.)
II. Scrima, Aurelian (ed.)

299.513

Lu K'uan Yu (Charles Luk)
TAOIST YOGA – ALCHEMY AND IMMORTALITY
A translation, with introduction and notes, of
The Secrets of Cultivating Essential Nature and Eternal Life
(Hsin Ming Fa Chueh Ming Chih) by the
Taoist Master Chao Pi Ch'en, born 1860.

© Lu K'uan Yü, 1970
British Library Cataloguing in Publication Data.
First published in Great Britain by
Rider & Company, Ltd.,
London

LU K'UAN YU

Alchimie şi Nemurire

Secretele Cultivării Naturii Esenţiale şi Vieţii Veşnice

Traducere, adnotări şi completări:
Mircea Iacobini

EDITURA HERALD
Bucureşti

Cărți de același autor:

Ch'an and Zen Teaching (volumele 1, 2 & 3)

The Secrets of Chinese Meditation

Practical Buddhism

Taoist Yoga – Alchemy and Immortality

Lectori:
Alexandru Anghel
Radu Duma

Tehnoredactare computerizată:
Sandu Leicescu

Realizare grafică:
ARTH DESIGN S.R.L.
Bogdan Nasta
Cop I. *Înțelept*,pictură de Au Ho-Nien

© Toate drepturile asupra prezentei versiuni în limba română aparțin Editurii Herald. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte poate fi făcută numai cu acordul editorului.

Prefață

După publicarea cărții *Secretele meditației chineze* și a traducerilor ei italiene și germane, am fost încântați să auzim din partea unor cititori occidentali care practicaseră Yoga indiană, că sunt de asemenea interesați și de studierea echivalentului ei chinez. Însă doar trei capitole din acel volum se ocupau de meditația daoistă pentru întărirea sănătății, căci, din lipsă de spațiu, noi nu am reușit să abordăm pe larg de Yoga Daoistă, care include Alchimia Spirituală și are drept țel înfrângerea totală a morții.

Volumul de față este o traducere a tratatului *Secretele Cultivării Naturii Esențiale și Vieții Veșnice* scris de învățătorul daoist Zhao BiChen [趙畢諶] (născut în 1860), și conține o expunere cuprinzătoare a Yogăi daoiste împreună cu îndrumările date de predecesori, care pot fi studiate și practicate de discipolii moderni. Cartea constă din șaisprezece capitole care ne învață cum să ne antrenăm în Alchimia spirituală de la început până la sfârșit, pentru a depăși ceea ce este muritor și să ajungem la starea divină de Nemurire.

Scripturile daoiste sunt înțesate de termeni tehnici care par foarte obscuri și neinteligibili chiar și pentru discipolii din China, deoarece autorii nu au avut în intenție să facă textul accesibil oamenilor cu înzestrare spirituală redusă și de caracter îndoielnic, sau necredincioșilor și hulitorilor. În loc de a le traduce literal, noi le-am redat într-un limbaj simplu pentru a evita confuzia. De pildă, termenii inițiatici «*Plumb*» și «*Mercur*» sunt traduși prin «*Vitalitate*» și «*Spirit*» care-i înlocuiesc, astfel ca textul să devină mai limpede pentru cititorul nefamiliarizat. Am reținut însă câțiva termeni pentru care nu există echivalențe, alăturându-le explicații sau note de subsol, așa încât cititorii vor

realiza că şi eu însumi am întâmpinat mari dificultăţi atunci când am început să studiez aceste texte daoiste.

Alchimia daoistă părăseşte modul de viaţă lumesc, oprind ca Forţa Generativă [shengzhi li, 生殖力] – care produce Fluidul Generativ [jingye 精液] – să-şi urmeze cursul său obişnuit care satisface dorinţa sexuală şi procreează urmaşi. Îndată ce această Forţă se pune în mişcare căutându-şi ieşirea sa obişnuită, ea este întoarsă din drum şi apoi direcţionată de Focul Interior [nei huo 內火] aprins de Respiraţia Regulată în Orbita Microcosmică [xiaozhou tian 小周天] pentru sublimare. Această Orbită începe la baza coloanei vertebrale, numită Prima Poartă [wei lu 尾閭], se ridică în coloana vertebrală printre rinichi [jia ji 夾脊] şi apoi la spatele capului numit a Treia Poartă [yu chen 隅襯], înainte de a atinge creierul [niwan, 泥丸, „Mingea de Noroi"]. Apoi ea coboară prin partea frontală, piept şi abdomen, pentru a se reîntoarce de unde s-a ridicat, completând astfel circuitul.

Prin Respiraţia Regulată se înţelege respiraţia ce atinge Abdomenul Inferior [danzhi qi 丹之氣] pentru a trezi Focul Intern şi a crea o presiune asupra Forţei Generative deja adunate aici, forţând atât Focul cât şi Forţa Generativă să se ridice prin Canalul de Control [„Guvernor", du mai 督脈] din coloana vertebrală şi să se îndrepte spre cap. Aceasta este urmată de o expiraţie care relaxează abdomenul inferior, astfel încât Focul şi Forţa Generativă, care s-au ridicat în cap, să coboare prin Canalul Funcţiei [„Concepţiei", ren mai 任脈] din partea anterioară mediană a trupului pentru a forma o rotaţie completă în Orbita Microcosmică. Aceste continue ascensiuni şi coborâri curăţă şi purifică Forţa Generativă care este reţinută apoi în Câmpul de Cinabru [„Elixirul inferior", xia dantian 下丹田][1] de sub buric, astfel încât să fie transmutată în Vitalitate.

---

[1] Dantian 丹田- „Câmpul Elixirului"(inferior) este un alt nume pentru shimen 石門[punctul de acupunctură ren mo 5, conform „Clasicului Acupuncturii şi Moxibustiunii"] şi pentru guanyuan 關元 [pct. ren mo 4, după *Compendium de Acupunctură şi Moxibustiune*].

Orbita Microcosmică are patru Puncte Cardinale: Nord [zi 子] la rădăcina organului genital unde este adunată Forţa Generativă, Sud [wu 午] în vârful craniului, şi cele două puncte dintre ele, Est [mao 卯] în coloana vertebrală şi Vest [you 酉] în partea anterioară a trupului, unde Forţa Generativă este curăţată şi, respectiv, purificată în timpul orbitării microcosmice.

În timpul punerii Forţei Generative în Orbită, este de o supremă importanţă să se localizeze Cavitatea Originară [„Ancestrală"] a Spiritului [zu qiao 祖竅] din creier, care se află exact în punctul unde o Lumină se manifestă în cap atunci când practicantul reuşeşte să-şi concentreze efectiv vederea pe punctul central dintre şi dindărătul ochilor. Dacă aceasta nu se realizează, Focul Intern radiant ce se ridică către cap în timpul orbitării microcosmice, poate fi luat din greşeală drept acea Lumină şi poate fi rău direcţionat într-un Centru Psihic Minor din cap din care va fi foarte greu de strămutat. Mulţi practicanţi ignoranţi şi neexperimentaţi fac această greşeală care stânjeneşte Procesul Alchimic.

Când Forţa Generativă se mişcă ascultând de înclinaţia sa lumească, ţelul regularizării respiraţiei este, dimpotrivă, de a trage Forţa în sus, în Cavitatea Câmpului Elixirului inferior (de sub buric), astfel încât ea să fie ţinută acolo şi transmutată în Agent Alchimic, care în Plexul Solar [jinag gong 膲宮] se va transforma în Vitalitate. Astfel, Câmpul de Cinabru sau al Elixirului inferior din abdomenul inferior joacă rolul unui Cuptor de Aur [jin lu 金爐] aprins care susţine o Căldare [ding 鼎] ce conţine Forţa Generativă pregătită pentru ascensiunea care va urma spre Plexul Solar.

După ce a fost purificată, Forţa Generativă este purtată în Orbita Microcosmică către Plexul Solar numit Câmpul Elixirului

---

Regiunea amplasată la 3,0 cun 寸 [„degete-măsură"] sub ombilic este considerată de către daoişti a fi locul unde sperma este depozitată la bărbaţi şi regiunea uterului la femei. (N.tr.)

Mijlociu[1], care devine Căldarea Mijlocie, şi care este încălzită de Cuptorul aprins în Câmpul Elixirului inferior [xia dantian] de sub buric. În Plexul Solar are loc transmutarea Forţei Generative (devenită acum Agent Alchimic) în Vitalitate [qi 氣] care se ridică la creier [niwan], atunci când Respiraţia Vitală – până acum ascunsă şi adormită – va fi stârnită cu ajutorul Respiraţiei Bine Regulate, care va împiedica dispersarea ei. Preţioasa Căldare [yu ding 瑜鼎] s-a manifestat acum în creier în vreme ce Cuptorul de aur (Aprins) rămâne în Câmpul Elixirului inferior de sub buric.

Astfel, în vreme ce Cuptorul rămâne în abdomenul inferior pe durata întregului Proces alchimic, Căldarea îşi schimbă locul ridicându-se din Câmpul Elixirului inferior de sub buric în Câmpul Elixirului Mijlociu sau Plexul Solar, şi, în final, în Câmpul Elixirului Superior din creier unde ea este numită Preţioasa Căldare. Cu alte cuvinte, Câmpul Elixirului inferior joacă rolul de Căldare primară care conţine Forţa Generativă la începutul procesului alchimic. Când Forţa generativă a fost curăţită şi purificată în timpul orbitării microcosmice şi a devenit Agent Alchimic, ea se va ridica la Plexul Solar care atunci va juca rolul de căldare mijlocie în care Forţa Generativă va fi transmutată în Vitalitate. Când Vitalitatea este purificată, este ridicată către creier [niwan], care, atunci, va deveni Căldarea Preţioasă în care Vitalitatea va fi transmutată în Spirit [ling 靈]. Astfel, Câmpul Elixirului sau de Cinabru [dantian 丹田] inferior, mijlociu şi su-

[1] „Câmpul Elixirului"[= „Câmpul de Cinabru"], Dantian 丹田, este un termen colectiv ce indică trei regiuni ale trupului pe care se concentrează conştient în timpul îndeplinirii exerciţiilor de respiraţie Qi Gong 氣工. Domeniul amplasat la 3,0 cun 寸 [= degete măsură], dedesubtul ombilicului este cunoscut drept „Câmpul Elixirului" inferior, cel din regiunea cardiei drept „Câmpul Elixirului" mijlociu, iar punctul dintre sprâncene [punctul extrameridian yintang 印堂] „Câmpul Elixirului" Superior. (N.tr.)

perior devin succesiv Căldare ceea ce semnifică de fapt Cavitatea [xue 穴], sau Centrul Psihic în care are loc transmutarea.

Astfel, practicantul „pune fundaţia"[zhu ji 筑基] strângând Agentul Alchimic microcosmic exterior[1] pentru a restaura Forţa Generativă care s-a dispersat, şi astfel el îşi învigorează creierul. Metoda constă în Respirarea Regulată şi adâncă pentru a ridica Focul Interior în Canalul de Control la creier de 36 de ori şi de acolo a-l coborî prin Canalul Funcţiei prin partea anterioară mediană a corpului de 24 de ori – în Yoga daoistă 36 şi 24 fiind considerate numere pozitive, respectiv, negative. Fiecare rotaţie este completată cu o inspiraţie şi o expiraţie în timpul cărora Spiritul şi Vitalitatea se mişcă şi se opresc împreună în Orbitele juxtapuse ale Pământului [= trupul] şi Cerului [= capul], Spiritul fiind pus în mişcare de mişcarea ochilor iar Vitalitatea prin combinarea acţiunii Forţelor Generative şi Vitale adunate în prealabil. Acesta este modul de acumulare a Agentului Alchimic pentru eliberarea corpului de orice boală.

Agentul Alchimic microcosmic interior[2] este adunat acum prin rotirea globilor oculari [jing zhuan 睛專] de la stânga la dreapta în conjuncţie cu Focul Microcosmic care trece succesiv prin fazele de sublimare din cele patru Puncte Cardinale ale Orbitei microcosmice. Acest proces este numit „copulaţia interioară" [nei jiaogou 內交媾] a Principiilor Pozitiv şi Negativ [yinyang 陰陽]. Aceasta înseamnă că Vitalitatea, condusă cu ajutorul Respiraţiei (de ventilare) şi Focului (Intern) se înalţă şi coboară, astfel încât Respiraţia Vitală din creier ajunge să se

---

[1] Vezi Capitolul II, Fig.1 pentru explicarea amănunţită a inspiraţiei şi expiraţiei aerului exterior pentru a aprinde Focul Intern, pentru a curăţa şi purifica Forţa Generativă în timpul orbitării microcosmice. Agentul Alchimic microcosmic exterior este numit aşa, deoarece el este produs cu ajutorul aerului proaspăt [= exterior] inspirat şi expirat pentru a transmuta Forţa Generativă în Vitalitate.

[2] Vezi Capitolul VI, Fig.5 pentru explicarea amănunţită a Agentului Alchimic microcosmic interior, care este numit aşa deoarece el este produs prin Respiraţia Vitală în trup şi utilizat pentru a transmuta Vitalitatea în Spirit.

unească cu sistemul nervos, provocând dezvoltarea Spiritului şi Luminii sale strălucitoare; în mod obişnuit, aceasta se numeşte prepararea Elixirului de Aur [jin dan 金丹] sau Elixirul de aur al Nemuririi [xian jin dan 仙金丹]. Această Lumină strălucitoare e Poarta Misterioasă.[1]

Ochii sunt pozitivi [yang 陽], în vreme ce restul corpului este negativ [yin 陰]. De aceea, atunci când Agentul Alchimic exterior a fost adunat, este necesar să se rotească ochii pentru a uni Principiul Pozitiv [yang] cu cel Negativ [yin], cu scopul de a dezvolta Spiritul în Lumina strălucitoare care radiază din Cavitatea Originară a Spiritului situată între şi îndărătul ochilor. Această Lumină strălucitoare indică poziţia exactă a acelei Cavităţi; ea nu trebuie să fie confundată cu Focul Interior luminos care se ridică în cap în timpul orbitării microcosmice, aşa după cum pomeneam adineauri. În Yoga daoistă, Vitalitatea Negativă este reprezentată de către Dragon [long 龍] iar Vitalitatea Pozitivă de către Tigru [hu 虎] în vreme ce „copulaţia" lor [xingjiao 性交] face să se manifeste Spiritul Originar [yuan shen 元神] în Lumina sa strălucitoare.

Atunci când Spiritul Originar sau Prenatal [xian tian ling 仙天靈] se manifestă în acest fel, el trebuie să fie condus în centrul Câmpului Elixirului inferior de sub buric pentru a-l fixa acolo. Acest Centru are celule exterioare şi interioare: celula exterioară este sursa Principiului Pozitiv şi Negativ [yinyang jing 陽陰井], sălaşul Respiraţiei Vitale, adică sursa Respiraţiei Fetale [tai huxijing 胎呼吸井] şi a mecanismului de inspiraţie şi expiraţie [xihu gong jing 吸呼功井]; iar celula interioară se găseşte acolo unde este creat Fetusul Nemuritor [tai dao 胎道], iar Respiraţia Vitală stă; este Casa Seninătăţii [yu ding 宇酊]. Când Respiraţia Vitală se mişcă în sus şi-n jos prin Canalul Vital [chong mai 衝脈], nu trebuie să se ridice deasupra Inimii care

[1] „Trecerea Obscură", xuan guan 玄關, care este indescriptibilă, şi prin care Spiritul iese pentru Străbatere [„Transcenderea Trupului Fizic", jingli 經禮] (N.tr.).

este Casa Focului [li 離 ☲] şi să coboare sub abdomenul inferior, care este Casa Apei [kan 坎 ☵], ci să se strecoare în această cavitate de sub buric, provocând astfel brusca manifestare a Adevăratei Seninătăţi [zhen ding 真酊].

Practicantul trebuie acum să se concentreze asupra Cavităţii Câmpului Elixirului inferior [xia dantian] de sub buric până ce Vitalitatea începe să vibreze [han] acolo, apoi să se ridice la Inimă [= Sediul Focului] şi să o coboare în Abdomenul Inferior [= Sediul Apei] cu continue urcări şi coborâri prin Canalul Vital [chong mai] până ce, brusc, ea se va strecura în acea Cavitate; aceasta se numeşte „re-intrarea în Fetus pentru crearea în continuare" şi este rezultatul relaţiei dintre Inimă [= Foc] şi Abdomenul Inferior [= Apă]. Spiritul care a fost fixat aici va fi dezvoltat mai departe de către Vitalitate, până când se vor uni într-un întreg numit Fetusul Nemuritor [xian tai 仙胎], care se află într-o stare de Totală Seninătate].

Când această stare este atinsă, trebuie să se practice Respiraţia Nemuritoare [xian huxi 仙呼吸] prin Canalul Călcâiului [tong zhong 通踵] şi Canalul Trunchiului [tong di 通蒂] din abdomenul inferior la creier[1], pentru a obţine auto-învârtirea [yuan ziliu 圓自流] Roţii Legii [fa lun 法輪] numită şi Orbită Macrocosmică [fa jue tian 大周天] sau libera circulaţie a Respiraţiei Vitale prin primul Canal [= tong zhong] în jos şi prin ultimul [= tong Di] în sus pentru a restaura Respiraţia Fetală Profundă, care va nimici toate condiţiile postnatale, astfel încât Vitalitatea Prenatală [xian tian qi 仙天 氣] să poată fi transmutată într-o Perlă Strălucitoare [ming zhu 明珠] care va ilumina creierul. Aceasta înseamnă, că după sublimarea Forţei Generative, a Vitalităţii şi a Spiritului, ele se vor aduna în creier unde, sub constanta presiune din partea Vitalităţii Prenatale şi a Spiritului, cu timpul, ele vor produce o Ambrozie [gan lu 甘露]. Această Ambrozie – care nu trebuie să fie confundată cu Elixirul de Aur [jin dan] – va produce şi va nutri apoi Sămânţa Nemu-

[1] Vezi Fig.7, Capitolul VII. (N.tr.).

ritoare[1] din Cavitatea Câmpului Elixirului inferior [xia dantian] de sub buric, de unde ea va radia iluminând Inima. Această Lumină va revela formarea Seminţei Nemuritoare, atunci când orice respiraţie pare să fi încetat şi pulsurile par să se fi oprit să bată, într-o condiţie de Completă Seninătate.

Cultivarea Nemuririi nu merge dincolo de Spirit şi Vitalitate. Spiritul conduce la realizarea Naturii Esenţiale [xin 心 sau xing 性] şi Vitalitatea la Viaţa Veşnică [xian ming 仙命]. Când Forţa Generativă este desăvârşită şi se ridică pentru a se uni cu Natura Esenţială, se va manifesta Lumina Albă a Vitalităţii; ea este ca Lumina Lunii şi maturarea ei este echivalentă cu o jumătate dintr-un Întreg. Când Vitalitatea este matură şi coboară pentru a se uni cu Viaţa Veşnică [yongsheng 永生 sau xian ming], se va manifesta o Lumină de Aur; aceasta este galben-roşiatică şi maturarea ei este echivalentă cu cealaltă jumătate [a Întregului]. Unirea acestor două Lumini produce acel Întreg care este Sămânţa Nemuritoare.

După ce Sămânţa Nemuritoare a revenit la sursa sa din Abdomenul Inferior, o concentrare focalizată asupra ei va provoca, cu timpul, apariţia unei Lumini de Aur în Lumina Albă dintre sprâncene. Acesta este embrionul Seminţei Nemuritoare produs prin unirea Forţei Generative, Vitalităţii şi Spiritului într-un întreg. Aceste două Lumini sunt ca organele masculin şi feminin ale unei flori – contopirea lor producând rodul.

La manifestarea acestei Lumini Pozitive, care este contopirea celor două Lumini, practicantul trebuie să oprească Focul şi să concentreze în cap Respiraţiile Vitale din Inimă, Stomac, Ficat, Plămâni şi Abdomenul inferior, pentru a produce Agentul Alchimic Macrocosmic care trebuie să fie acumulat pentru a realiza Străbaterea [= Transcenderea] Finală, sărind prin aceasta din starea lumească în cea divină şi părăsind astfel Starea de Seninătate [=ding] pentru a apare în Nenumărate Corpuri [non-substanţiale] de Transformare.

---

[1] xian shi 仙實 sau xian jing 仙精 sau xian zhong 仙種. (N.tr.).

Când această stare e atinsă, practicantul trebuie să unească cele două Vitalități, ale Naturii și Vieții, pentru a ajuta Spiritul să formeze Fetusul Nemuritor [tai dao]. Doar după ce practicantul a văzut Zăpada Zburătoare și Florile Căzătoare, Spiritul, va ieși din Fetus pentru a deveni nemuritor. El trebuie acum să „stârnească gândul" plonjării în Marele Vid[1] ce va deschide Poarta Cerească[2] din creștetul capului, astfel încât Spiritul să poată părăsi corpul omenesc pentru a apărea în spațiu în Nenumărate Corpuri de Transformare [shen yi 身易].

În text, «prenatal» [xian tian 仙天] semnifică Natura Pozitivă sau Spirituală care preexistă în origine înaintea nașterii; «postnatal» [bao 胞], înseamnă complementul său negativ sau corupt [entropic], care urmează calea obișnuită a vieții materiale după naștere, cea dintâi Natură [= psiho-energetică, elementală] fiind reală și permanentă, în vreme ce ultima [= cea substanțială, grosier-material agregată] este iluzorie și trecătoare.

Câmpul de Cinabru [sau al Elixirului] este numit și Cavitatea Vitalității [qi xue 氣穴] sau Oceanul Vitalității [qi hai 氣海].

După Arthur Avalon (Sir John Woodroffe) – o autoritate în Tantra Yoga – unii pandiți moderni sunt înclinați să plaseze greșit Centrele Psihice sau Cavitățile Corpului. Eu aș îndemna pe cititorii mei să se ferească de astfel speculații arbitrare. Când ei vor fi făcut un progres real în practica Yogăi daoiste, ei vor fi cunoscut în mod implicit locul unde se găsesc de fapt, aceste Centre Psihice, pentru că aceștia din urmă de obicei vor simți o căldură atunci când Focul Interior va trece prin ele în timpul circulației sale în Orbita Microcosmică. Este dăunător de a calcula exact pozițiile în corp – ceea ce trebuie abandonat – întrucât [gândul acestor calcule] stânjenește cursul Focului Interior și al Vitalității.

---

[1] Tai xu, numit în *Cartea Prefacerilor* și qian yi – „Unitatea Cerească". (N.tr.)

[2] Miao ming 秒命. „Vârful Vieții" sau „Poarta Cerească", „Deschiderea lui Brahma", poluomen 婆羅門 (N.tr.)

Aşa după cum autorii occidentali utilizează numerele şi literele alfabetului pentru a indica succesivele capitole ale unei cărţi şi diferitele părţi ale unei diagrame, corespondenţii lor chinezi utilizează pentru a marca succesivele părţi ale cărţilor lor «Cele 10 Tulpini Cereşti» [tiangan 天干] şi pentru a indica variatele părţi ale ilustraţiilor lor «Cele 12 Ramuri Pământeşti» [dizhi 地支].

De exemplu, cele 12 subîmpărţiri ale Orbitei Microcosmice care sunt indicate prin cele 12 caractere grafice chinezeşti care se găsesc sub forma a celor 12 Ramuri Pământeşti în desenele originale reproduse în această carte, sunt indicate prin primele 12 litere ale alfabetului (de la *A* la *L*) pentru convenienţa cititorului occidental. Cele 10 Tulpini Cereşti sunt utilizate împreună cu cele 12 Ramuri Pământeşti pentru a forma un ciclu [de 60 de semne grafice în dublete] pentru a indica orele, zilele, lunile şi anii din almanahul chinez. Ele sunt de asemenea întrebuinţate în ştiinţa medicală, astronomie, astrologie, fiziognomie, chiromanţie, etc.

Toate parantezele îmi aparţin şi le-am adăugat pentru a face vechile texte mai clare.[1]

Hong Kong,
Lu K'uan Yu

[1] Parantezele patrate aparţin traducătorului. (N.tr.).

CAPITOLUL I

Fixarea Spiritului în Cavitatea sa Originară [zu qiao 祖竅]

Învăţătorii mei Liao Ran şi Liao Kong spuneau cândva: «Atunci când începi să cultivi Natura (Esenţială) [fa xin 法芯] şi Viaţa (Veşnică) [xian ming], este necesar mai întâi să dezvolţi Natura». Înainte de a te aşeza în meditaţie [chan 禪], este important să pui capăt tuturor gândurilor ce apar şi să slobozeşti îmbrăcămintea şi brâul pentru a relaxa corpul şi a evita obstacolele din calea liberei circulaţii a sângelui. După ce te-ai aşezat, trupul trebuie să fie [insensibil] ca un buştean iar Inima [xin] nestârnită, ca şi cenuşa rece. Ochii trebuie să privească în jos şi să-i fixezi [zhu 矚] asupra vârfului nasului; ei nu trebuie să fie închişi complet, tocmai pentru a evita monotonia şi confuzia; ei nu trebuie să fie nici larg deschişi, tocmai pentru a preveni ca Spiritul să hoinărească pe afară. Ei trebuie să fie fixaţi asupra vârfului nasului, cu atenţia concentrată pe locul dintre ei; şi, cu timpul, Lumina Vitalităţii se va manifesta. Aceasta este cea mai bună cale de a te debarasa de toate gândurile la început, atunci când prepari Elixirul Nemuririi [xian yiji 仙酏劑] sau Elixirul de aur.

Când Inima [= Mintea] este fixată, poţi începe să restrângi facultatea vederii, să o opreşti pe cea a auzului, să atingi palatul gurii cu vârful limbii şi să-ţi regularizezi respiraţia prin nări. Dacă respiraţia nu este regulată vei fi tulburat de respiraţiile întretăiate sau icnite. Când respi-

ra̧ția e bine controlată, vei uita cu totul de Trup și de Inimă [= Minte]. Astfel, dezbărat de senzații și de sentimente vei arăta ca un om stupid.

Piciorul stâng trebuie să fie plasat în afară și în jurul celui drept; aceasta înseamnă că Pozitivul cuprinde Negativul.[1] Policarul mâinii stângi trebuie să atingă mediusul și mâna dreaptă trebuie să fie plasată sub ea (cu palma în sus), cu policarul său îndoit deasupra palmei stângi; aceasta înseamnă că Negativul cuprinde Pozitivul. Aceasta este ceea ce aveau în vedere cei din vechime prin formarea unui circuit din Cele 8 Canale Psihice [qi jing ba mo 氣經八脈].

Întrebare: «Eu am citit tratate daoiste care îndeamnă la dezvoltarea Luminii în Cavitatea Originară [yuan shi 元室] sau Ancestrală [zu qiao 祖竅] sau Centrul Spiritului (din centrul creierului dintre și dindărătul ochilor) la începutul practicii, însă eu nu înțeleg din ce motiv. Toate școlile daoiste consideră aceasta drept țelul cultivării Naturii (Esențiale) fără a da amănunte. Vreți să-mi spuneți unde se manifestă de fapt Adevărata Natură?»

Răspuns: «Cavitatea Ancestrală (numită și Palatul Ancestral sau Ceresc) din centrul creierului se ramifică în două Canale Minore pe partea stângă și dreaptă a sa; Canalul din partea stângă corespunde cu [Canalul] Limitei Supreme [tai ji jing 太極經], iar canalul din partea dreaptă corespunde cu [Canalul] Spiritului Imaterial [chong linghun jing 充靈魂經]; ele sunt legate de Valea Cerească [tian gu 天谷], Centrul de deasupra lor și Izvorul Bolborositor [yong zhuan 涌轉], și cu Centrele din tălpile picioarelor, după ce au străbătut [trupul] prin inimă și piept.

Scriptura Elixirului [Dan Jing 丹經] spune următoarele: «Natura se găsește în Inimă și se manifestă prin ochi; Viața [ming 命] se găsește în Abdomenul Inferior [penqiang 盆腔] și se manifestă prin organul genital .

---

[1] Această postură îi va ajuta pe occidentalii care nu pot sta așezați cu picioarele încrucișate.

Natura Esențială este Vitalitatea Spirituală [lingqi 靈氣] din Inimă care se manifestă prin cele două Canale din Centrul creierului [„Mingea de noroi", niwan]. Astfel, atunci când privirea este concentrată pe locul dintre ochi, Lumina Naturii Esențiale [fa xing guang 法性光] se manifestă, şi, după un îndelungat antrenament, ea se va uni cu Viața Veşnică pentru a deveni un întreg. Această unire este numită „Vederea Vidului care nu este Gol", şi acela care nu este conştient de această unire nu va dobândi nimic în practica sa».

Întrebare: «Când am învățat meditația, eu am fost îndemnat să-mi golesc Inima [= „Casa Focului"] de toate gândurile, să-mi îndrept mintea spre cultivarea [xiu 修] Naturii (Esențiale) şi să-mi deschid ochii pentru a contempla Vidul, pentru a mă pune în armonie cu Calea Corectă [zhen dao 真道]; sunteți bun să-mi explicați toate acestea?»

Răspuns: «A vedea Vidul [xu 虛 sau „Unitatea Cerească"] ca nefiind Gol este corect, şi a vedea Vidul ca fiind Gol este greşit, deoarece nereuşita reîntoarcerii la Centrul ancestral [zu qiao], care nu este Gol, împiedică Lumina Vitalității [qi guang 氣光] să se manifeste. Dedesubtul Inimii şi deasupra organului genital se găseşte un Spațiu Gol unde se manifestă Vitalitatea Spirituală pentru a forma o Cavitate [kong 空 sau xue]. Când Spiritul [ling] şi Vitalitatea [qi] se reîntorc la această Cavitate, Vitalitatea Spirituală [ling qi] se va înălța pentru a forma un Cerc (de Lumină) [quan guang 圈光] care nu este Gol. Vidul care nu radiază este relativ, insă acela care radiază este absolut. Vidul Absolut nu este Gol, ca şi Vidul Relativ. Vidul care nu este Gol este Lumina Spirituală [lingguang 靈光] care este Spiritul-Vitalitate ce țâşneşte din Centrul Sălii Galbene [huang ting 黃廳 sau „Câmpul Elixirului Mijlociu"].

Învățătorul meu Liao Kong spunea: «Când Procesul de Aur (al alchimiei) începe să se mişte şi aruncă fulgere

de Lumină, Sala Vidului[1] va fi iluminată de o Lumină Albă care descoperă Poarta Misterioasă[2], a cărei prezenţă nu înseamnă Gol.»

«Omul trăieşte şi moare datorită acestui Spirit-Vitalitate imaterial; el trăieşte atunci când acesta este prezent şi moare când acesta se împrăştie. De aceea se spune: – „Spiritul fără Vitalitate nu poate face pe om să trăiască; iar Vitalitatea fără Spirit nu-i poate provoca moartea". Spiritul Prenatal din Inimă [xin] este Natura [xing] iar Vitalitatea Prenatală din Abdomenul Inferior este Viaţa [ming]; numai când Spiritul şi Vitalitatea se unesc se poate face un real progres».

Întrebare: «Vreţi să-mi explicaţi afirmaţia: „Dacă atingi Cavitatea Originară a Spiritului [yuan shen shi sau zu qiao, dintre şi dindărătul ochilor din centrul creierului], vei găsi sursa Respiraţiei Nemuritoare [jing xian Xi 井仙吸]"».

Răspuns: «Oamenii care descoperă Cavitatea Originară a Spiritului sunt într-adevăr rari. Ea se găseşte sub Cer [tian 天] [= creştetul capului], deasupra Pământului [tu 土] [= abdomenul inferior], la vestul Soarelui [= ochiul stâng] şi la estul Lunii [= ochiul drept]. Îndărătul Porţii Misterioase şi înaintea Spiritului Văii [gu shen 穀神], se află Adevărata Natură [zhen xin 真芯] care este sursa Adevăratei Respiraţii [zhen huxi 真呼吸]. Deşi această Adevărată Respiraţie este legată de Respiraţia Postnatală obişnuită [bao huxi 胞呼吸] ultima, intrând şi ieşind prin gură şi nări, nu poate atinge Cavitatea Originară a Spiritului pentru a reveni la Sursă. Respiraţia Nemuritoare [xian huxi], care provine din Împătrita Respiraţie Interioară (Vitală)[3] şi nu prin nas şi gură, poate să revină la Sursă».

---

[1] Adică xushi 虛室 care este Inima lipsită de simţăminte şi pasiuni, „fără conţinut".

[2] Adică Intrarea Misterioasă către Nemurire. (N.tr.)

[3] În chineză: si nei huxi 四內呼. O respiraţie împătrită constă din inspiraţie şi expiraţie împreună cu ascensiunea şi coborârea corespunzătoare a Vitalităţii în Orbita Microcosmică.

«Atunci când cauți Respirația Nemuritoare, tu trebuie să regularizezi Respirația Postnatală (obișnuită) pentru a-i găsi Sursa. Această Respirație Nemuritoare este ascunsă în cavitatea Originară a Spiritului și este roditoare și nu se risipește atunci când Respirația Postnatală (obișnuită) este bine regulată. Despre aceasta, maestrul meu Liao Ran spunea: – „Când Vitalitatea revine la Oceanul Originar [yuan hai 元海], care este Sursa sa, Viața devine fără margini"».

Întrebare: «Vreți să-mi indicați poziția exactă a Cavității Originare a Spiritului [yuan shen Shi], a Deschizăturii Ancestrale [zu qiao] sau a Palatului Ancestral [zu fu]?»

Răspuns: «Ea se găsește în centrul creierului, îndărătul locului dintre ochi. Lao Zi a numit-o „Poarta către Cer și Pământ"; în legătură cu aceasta, el îi îndemna pe oameni să se concentreze asupra Centrului pentru a realiza Unitatea [tuturor lucrurilor]. În acest Centru se găsește o Perlă [zhu 珠] de mărimea unui bob de orez, care este Centrul dintre Cer și Pământ din corpul omenesc [= adică microcosm]; ea este Cavitatea Vitalității Prenătale [xian tian qi xue 仙天氣穴]. A ști unde se găsește nu este suficient, pentru că ea nu include Minunata Lumină a Naturii Esențiale care este simbolizată printr-un Cerc [O], pe care Kongfuzi (Confucius) l-a numit „Perfecțiunea Virtuoasă" [ren 仁, „omenie"], *Cartea Prefacerilor* îl numește „Nemărginirea" [wuji 無極], Buddha îl numește „Perfecta Cunoaștere" [yuan ming 元明], iar daoiștii îl numesc „Elixirul Nemuririi" [xian yiji 仙 醮劑] sau „Lumina Spirituală"; toate aceste nume indică Unica Vitalitate Adevărată [yi du 獨]. Acela care cunoaște această Cavitate poate prepara Elixirul Nemuririi. Despre aceasta se spune: – „Când Unitatea [sau UNUL] este atinsă, toate probleme sunt rezolvate"».

«Pentru aceasta, în timpul antrenamentului, ambii ochi trebuie să fie întorși spre interior, orientați către Centrul dintre ei și dindărătul lor, pentru a sta fixați pe acest Unu care trebuie să fie menținut în Cavitatea Originară a Spiritului [zu qiao], fără încordare și fără relaxare; aceasta

se numeşte fixarea Spiritului în Cavitatea sa Originară care va fi acolo unde este cultivată Natura (Esenţială) şi rădăcina din care se iveşte Viaţa (Veşnică)».

Maestrul meu Liao Ran spunea: – „Dacă Cavitatea Originară a Spiritului nu este privită, Respiraţia Adevărată [zhen huxi] nu va rămâne permanent blocată acolo, Spiritului îi va lipsi o bază pentru sublimare, Agentul alchimic va fi incomplet, iar Elixirul de Aur [jin dan] nu poate fi produs". Şi aceasta, deoarece această cavitate dintre şi dindărătul ochilor este fundamentul stabilităţii (spirituale) şi Centrul Tuturor Lucrurilor, neavând nici exterior nici interior, el neputând fi fixat de către atenţie şi nici descoperit prin întâmplare, deoarece a fi atent înseamnă a te lipi de vizibil, iar a fi distras duce la Vid. Dar atunci ce fel de antrenament trebuie să faci (pentru a o realiza)? Metoda corectă constă în a închide ambii ochi pentru a linişti Inima (= Mintea), astfel încât Cavitatea Ancestrală să poată fi fixată până ce lumina Naturii Esenţiale se va ivi pentru a-i confirma eficacitatea».

Practicantul trebuie să-şi închidă gura şi să atingă cerul gurii cu limba pentru a imobiliza Spiritul şi Vitalitatea. Când gândirea este pregătită – adică atunci când Inima se găseşte între Cer (= cap) şi Pământ (= abdomenul inferior) şi când Spiritul este pur – Limita Supremă [tai ji 太極] va fi bine înţeleasă. Dacă se reuşeşte rămânerea în starea fără gând, aceasta, cu timpul, va conduce la o stare de Claritate şi Puritate. În absenţa totală [de informaţii senzoriale] şi în liniştea totală, se va manifesta o Lumina Albă care va ilumina Inima Goală [xu shi , „Sala Vidului"] şi Procesul de Aur va face să ţâşnească Fulgere de Lumină. Tu dintr-o dată vei fi atunci lămurit asupra Inimii, Cerului şi Pământului».

Întrebare: «Toate şcolile învaţă discipolii să-şi închidă gura şi să-şi atingă cerul gurii cu limba. Unele îşi povăţuiesc discipolii să-şi ridice limba spre cerul gurii când expiră şi să

o coboare atunci când inspiră; ele numesc limba „cheie". Este aceasta corect?»

Răspuns: «Toate aceste şcoli îi învaţă pe oamenii de rând să se comporte corespunzător pe calea pământească, pentru a-i îndemna, mai târziu, să caute Nemurirea; aceasta nu are nimic de-a face cu problema Naturii (Esenţiale) şi Vieţii (Veşnice)».

«Aceste urcări şi coborâri [youyang] ale aerului servesc numai pentru a restaura Forţa Generativă [Jing sau shengzhi Li] şi a fortifica creierul atunci când oamenii îmbătrânesc. Pentru cei mai mulţi oameni, lipsa de frâu în pasiuni şi plăceri sexuale scurtează durata vieţii, dăunând prin aceasta Sursei Vitalităţii [jing qi 井氣]. Pentru aceasta se învaţă despre păstrarea Forţei Generative şi fortificarea abdomenului inferior, ţelul lor fiind de a conserva Principiul Pozitiv [Yang] pentru Reîntinerire».

«De aceea, Căutătorii Nemuririi trebuie să înceapă cu practicarea metodei de prezervare a Forţei Generative prin întărirea Abdomenului Inferior».

«Maestrul meu Liao Kong spunea: – „Cavitatea Heleşteului Ceresc [tian chi xue 天池穴] se găseşte în cerul gurii, şi, întrucât este legată de creierul de deasupra, ea lasă Vitalitatea să se scurgă în jos şi să se dreneze; astfel, limba trebuie ridicată [îndoind-o cu vârful înapoi] pentru a uni marginile acestui Heleşteu [chi 池] creând prin aceasta un Pod [qiao 橋] pentru ca Adevărata Vitalitate [zhen qi 真氣] să coboare prin Cavitatea Căpăstrului Misterios [xuan ying 玄硬 din palatul tare] – de pe Canalul Funcţiei [ren mo] îndărătul Heleşteului Ceresc din cerul gurii – pentru a coborî în Câmpul Elixirului [dantian] dedesubtul buricului, unde ea va fi reţinută (pentru scopuri alchimice)"».

«Astfel, dacă vârful limbii atinge cerul gurii, Vitalitatea se va aduna în faţa Cavităţii Originare a Spiritului [dintre şi dindărătul ochilor, care va deveni cu uşurinţă obiectul contemplaţiei] fiind întotdeauna văzută cu ochii

(atunci când ei sunt închişi şi întorşi înapoi); ea este întotdeauna auzită de urechi (atunci când ele o ascultă); întotdeauna simţită cu limba care o sprijină şi este întotdeauna avută drept ţel de către gânduri».

«De aceea, tu trebuie să te concentrezi asupra acestei Cavităţi Originare a Spiritului, fie că umbli, te opreşti, stai sau te culci. Şi, pe neaşteptate, Inima (= Mintea) devine pură şi înălţimea Spiritului va face ca Vitalitatea să fie covârşitoare şi trupul robust. În această extremă linişte lipsită de gânduri şi senzaţii, vei fi complet conştient de Vidul care nu este Gol şi de Natura sa (Esenţială). Când ai atins acest stadiu, Vitalitatea ţi se dezvoltă mai departe, cunoaşterea îţi sporeşte şi dispoziţia spirituală devine atotpredominantă. În mod neaşteptat, o scânteie a (Principiului) Real Pozitiv [Yang] va apărea revelând Poarta Misterioasă [„Trecere Obscură" xuan guan]»

«În legătură cu aceasta, Învăţătorul meu Qiao Qiao spunea: – „Poarta Misterioasă [xuan guan] nu are o poziţie fixă; ea este calea către Pasajul Central (format de Canalul *P-M* care leagă Centrul Creierului, cu Inima şi Canalul Vitalităţii [chong mo], care din Inimă trece prin Sala Galbenă [huang ting 黃廳] a Pământului Central [*N*, zhong tu 中土] sau Plexul Solar ».

«Dacă vârful limbii nu este presat de Heleşteul Ceresc, Vitalitatea nu se va scurge în Cavitatea Elixirului inferior [xia dantian] de sub buric şi Respiraţia Prenatală se va risipi. Aceasta este Respiraţia Nemuritoare [xian huxi] a Omului Nemuritor [xianren 仙人] sau Omului Autentic [zhenren 真人]».

Întrebare: «Eu tocmai am început să studiez meditaţia daoistă şi nu sunt încă în stare să deosebesc între învăţătura corectă şi cea greşită. Vreţi să mă lămuriţi?»

Răspuns: «În practica ta, cel mai important lucru este să distingi între ceea ce este corect şi ceea ce este greşit. Adevăratul Dao [zhen dao] este Spiritul-Vitalitate Prenatal [xian tian ling qi 仙天靈氣]. Spiritul este Natura (Esenţială)

iar Vitalitatea este Viața (Veşnică), care este Forța Generativă Esențială [fa jing 法精]. Astfel, Vitalitatea este inerentă Forței Generative».

«Patriarhul Liu spunea: – „Dacă Cavitatea Spiritului (dintre şi dindărătul ochilor) este privită constant, Forța Vitală [shengqi li 生氣力] se va dezvolta de la sine şi va da naştere Adevăratei Vitalități care va fi unită cu Viața (Esențială) din Centrul Câmpului de Cinabru inferior (de sub buric) pentru a produce Elixirul de Aur". Patriarhul se temea că discipolii puteau să nu cunoască metoda corectă atunci când Vitalitatea lor se manifesta şi astfel, ei o puteau risipi lăsând-o să se scurgă prin ductul genital [chun xian 春线] pentru a da naştere la urmaşi. Când Forța Generativă este la jumătatea drumului pe duct, dacă practicantul a primit învățătura corectă de la un maestru competent, el va fi în stare să o întoarcă şi să o utilizeze pentru a prepara Elixirul Nemuririi. Astfel, eu ştiu că Forța Generativă tinde să se scurgă în afară. De aceea, când organul genital [xingqiguan 性器管] este trezit şi se află în erecție în timpul somnului, este necesar să inspiri şi să expiri pentru a aduna Agentul Alchimic».

«Fratele meu mai în vârstă, Zhao Kuiyi, spunea: – „Când Forța Generativă este pe cale să se scurgă afară, dacă Poarta Mortală (de la rădăcina organului genital)[1] nu este blocată (cu ajutorul unui deget ce apasă asupra ei) ea va ieşi prin acea Poartă [men 門], se va preschimba în lichid şi va deveni Fluid Generativ [seminal] [jing ye] care va fi descărcat. Această Forță Generativă va deveni Sămânță [spermă] dacă se scurge în afară în chip lumesc, însă ea se va preschimba în Vitalitate dacă este întoarsă (şi sublimată în orbita microcosmică)"».

«Astfel, un discipol care-şi întâlneşte învățătorul său, trebuie mai întâi să-l întrebe despre metoda corespunzătoare şi să-l întrebe dacă ea constă sau nu în adunarea

[1] Sheng siqiao 笙死竅 „deschiderea mortală a conductei roşii".

aerului exterior pentru a-l preschimba în Agent Alchimic. Dacă învățătorul neagă aceasta şi spune că metoda sa este de a întoarce înapoi scurgerea Forței Generative pentru a fortifica trupul, astfel încât el să fie readus la starea sa originară dinaintea pubertății şi să provoace încetarea erecției organului genital din timpul somnului şi retractarea lui – aceasta este metoda autentică».

«Cât despre Agentul Alchimic, dacă practicantul este neatent la el în timp ce îl adună, acesta devine Agent Microcosmic Prenatal – însă dacă el este atent la agent, acesta va fi un Agent Iluzoriu [huan], care va conduce doar la slăbiciune».

CAPITOLUL II

Căldarea Microcosmică[ziao tian ding 小天鼎] şi Cuptorul [lu 爐]

Preţioasa Căldare [Yu ding] este o Cavitate din Centrul Creierului (dintre şi dindărătul ochilor) şi este sediul Naturii (Esenţiale), adică este Cavitatea Originară a Spiritului [yuan shen Shi], Cavitatea Ancestrală [zu qiao] sau Palatul Ancestral [zu fu]; laturile sale din stânga şi dreapta sunt unite cu pupilele ochilor prin intermediul a două Canale (psihice); ea este de asemenea conectată cu Inima.[1] În legătură cu aceasta, se spune că Natura Esenţială se găseşte în Inimă şi se manifestă prin cei doi ochi.

Se spune de asemenea că Natura Esenţială se află în Preţioasa Căldare, care, la origine, nu a existat. Ea începe să existe doar atunci când Adevărata Vitalitate s-a dezvoltat şi s-a unit cu Natura Esenţială devenind UNA, care, abia mai târziu, este numită Preţioasa Căldare.

Se spune, de asemenea, că la circa un *cun* (cca. 3,3 cm) sub buric se găseşte Cavitatea Vitalităţii Reale [zhen qi xue 真氣穴] sau Câmpul de Cinabru Inferior care se află între partea din faţă şi cea din spate a abdomenului inferior în raport de 7/3 şi care este de asemenea numit Cuptorul de Aur [jin lu], Sălaşul Vieţii (Veşnice).[2] De aceea se spune că Viaţa este Forţa Generativă care se dezvoltă în Organul

---

[1] Sperăm că această explicaţie va pune capăt obişnuitei dispute dintre discipolii orientali şi cei occidentali, primii insistând că Inima, ultimii că Creierul, este sediul minţii.

[2] Cuptorul din dantian-ul Inferior [下丹田] devine Cuptor de Aur atunci când el începe să transmute Forţa Generativă în Vitalitate. (N.tr.)

Genital. Cuptorul de Aur, la origine, nu există, însă el prinde fiinţă atunci când Forţa Generativă se dezvoltă şi Vitalitatea se manifestă.

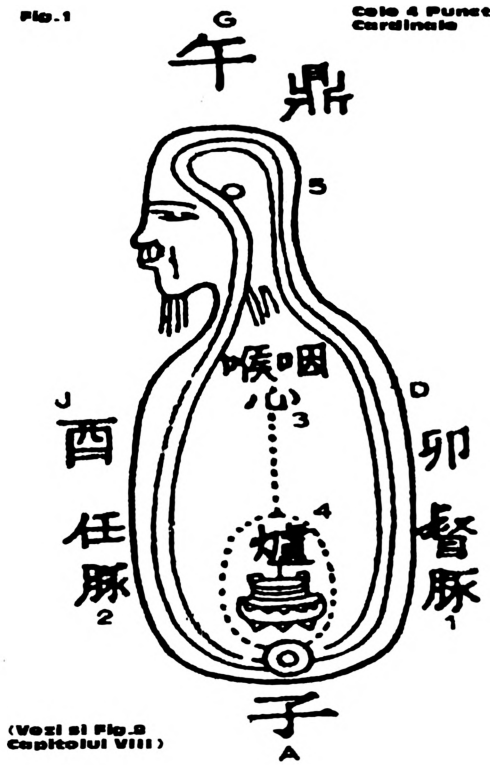


Fig. 1. Cele Patru Puncte Cardinale

Explicaţii la Fig.1:

I = Zi [子], Nord, rădăcina organului genital,

G. VII= Wu [午], Sud, creştetul capului ding [鼎],

D. IV= Mao [卯], Est , spatele toracic,

J. X= You [酉], Vest, abdomenul superior

1. du mo [督脈], Canalul de Control

2. ren mo [任脈], Canalul Funcţiei

3. xin [心], Inima
4. Lu [爐], Cuptorul
5. yu ding [瑜鼎], Prețioasa Căldare
6. Hou Yan [喉咽], laringe și faringe, „gâtul" (spre Pasajul Vital sau Strategic)

Când Sângele atinge Cuptorul [lu 爐], se preschimbă în Forță Generativă Negativă care-și are originea în acest Centru.

Saliva se scurge din cele două Canale aflate sub limbă. Dacă ea intră în Canalul Funcției [ren mo], ea va merge în jos în Centrul „Câmpul Elixirului" inferior [xia dantian] (de sub buric) pentru a se preschimba în Forță Generativă Negativă, însă un maestru competent trebuie să încerce să predea metoda corectă de înghițire a Salivei[1] – altminteri ea va intra în stomac și intestine pentru a fi descărcată ca reziduu.

Întrebare: «Vreți să mă-nvățați metoda de a înghiți în mod corespunzător Saliva?»

Răspuns: «Aceasta este cea mai rapidă metodă de a produce Forța Generativă; ea constă în a atinge cerul gurii [cu partea de jos a] limbii pentru a spori scurgerea salivei mai mult decât în mod obișnuit. Când gura este atât de plină încât n-o mai poți ține și ești pe cale să o scuipi afară, încoardează-ți gâtul și înghite-o. Ea va intra atunci în Canalul Funcției [ren mo] pentru a atinge Cavitatea Vitalității [qi xue] (de sub buric) unde se va preschimba în Forță Generativă Negativă și Pozitivă. Când Forța Generativă este desăvârșită, tot așa va fi și Respirația, și când Respirația este desăvârșită, Spiritul este puternic și trupul îți devine robust».

«Dacă nu ai fost învățat această metodă în mod corect de către un maestru competent, atunci când vei înghiți saliva, aceasta va intra mai întâi în stomac și, după ce a

[1] Cf. *The Secrets of Chinese Meditation*, p.206, §1, Rider, London.

fost digerată, va fi condusă în Inimă şi va circula prin vasele sanguine înainte de a întâlni Canalul Funcţiei, unde Sângele, treptat, devine alb-cenuşiu şi lipicios, şi va produce Fluidul Generativ [Jing ye] care este dăunător şi tulbură Inima».

«Încă din vechile timpuri, mulţi bărbaţi şi femei au fost ruinaţi datorită efectelor dăunătoare ale Fluidului Generativ. Când ductul genital se dilată, tinerele fete riscă să-şi piardă virginitatea, în vreme ce bărbaţii cedează cu uşurinţă dorinţelor sexuale şi comit acte imorale».

«Când organul genital este erect noaptea, în timpul somnului, acest moment este numit ora Zi[1] şi atunci cel mai important lucru este de a opri toate gândurile în timp ce strângi Forţa Generativă (pentru sublimare). Metoda de strângere [şi adunare] sau acumulare diferă în funcţie de vârsta individului».

«La pubertate, când (tânărul nu s-a lăsat în voia plăcerilor sexuale şi) trupul (său) este încă nestricat, va fi suficient ca el să-şi menţină Forţa Vitală în Cavitatea Câmpului Elixirului inferior (de sub buric) şi să se concentreze asupra ei timp de circa zece luni [lunare] până ce Lumina se va manifesta – acesta fiind şi momentul pentru Răzbaterea Agentului Alchimic Macrocosmic pentru a realiza Nemurirea. Aceasta este metoda rapidă».

«În ceea ce priveşte omul de vârstă mijlocie, el trebuie mai întâi să repare stricăciunea trupului său provocată de risipirea Forţei Generative. Când Forţa Generativă şi Vitalitatea sunt desăvârşite din nou, Lumina Vitalităţii se va manifesta şi organul său genital va deveni retractil, –

---

[1] După cei din vechime, prima jumătate a zilei este Pozitivă şi a doua jumătate este Negativă. Prima jumătate începe la ora Zi [子] [între ora 11 p.m. şi ora 1 a.m.] când organul genital stă drept de la sine în timpul somnului, în ciuda absenţei gândurilor şi viselor. La începutul practicii daoiste este important de a te ajuta de acest moment, când organul genital stă drept, pentru a aduna Forţa Generativă spre sublimare, pentru că adunarea ei în timpul jumătăţii Negative a zile este ineficace.

acesta fiind şi momentul pentru Răzbaterea [Agentului Alchimic]. Aceasta este metoda înceată».

«Un om bătrân de 64 de ani, al cărui Principiu Pozitiv a încetat să se mai dezvolte, trebuie să practice metoda „Adăugării de combustibil" pentru a-şi prelungi Viaţa. Dacă o cunoaşte, atunci când are o erecţie [zhuo 桌], el trebuie să se concentreze pentru a o opri şi să înceapă exerciţiul de respiraţie, făcând-o să se restrângă în timpul cel mai scurt».

Întrebare: «După ce organul genital nu s-a mai ridicat de multă vreme, ce trebuie să fac, dacă nu practic metoda de mai sus?»

Răspuns: «Această ne-ridicare indică faptul că Forţa Generativă este epuizată; dacă ea nu este pe deplin restaurată, Vitalitatea se va sfârşi şi Moartea nu va fi departe».

Întrebare: «Dacă metoda mai sus menţionată nu izbuteşte să oprească ridicarea şi erecţia organului genital, ce trebuie să fac?»

Răspuns: «Dacă în urma practicii, organul genital nu retractează, trebuie să fie utilizate „Focurile Rapide şi Încete"[= adică ritmuri de respiraţie corespunzătoare] împreună cu concentrarea asupra Cavităţii Mortalităţii [sheng si qiao] de la rădăcina organului genital, până ce acesta este oprit [din erecţie] şi adus sub control. După ce el s-a retras, practicantul trebuie să inspire [xi 吸] pentru a călăuzi Forţa Generativă la baza şirei spinării şi de acolo, în sus, prin coloana vertebrală, către creier; şi să expire [hu 呼] pentru a o trimite în jos spre Centrul Câmpului Elixirului inferior [xia dantian] (de sub buric). Focul Rapid este produs de Focul Puternic şi Încet din timpul Respiraţiei Line [he huxi 和呼吸]. Este foarte important ca fiecare respiraţie completă să întoarcă Forţa Generativă înapoi la Sursa sa (de sub buric) pentru a pune capăt erecţiei».

«Fratele meu mai mare, Gui Yi Zu spunea: – „Când Pozitivul vibrează şi provoacă erecţia organului genital,

trebuie să inspiri şi să expiri ca să-l re-întorci în Abdomenul Inferior pentru a-l cultiva"».

«Patriarhul Liu spunea: – „Atunci când are loc erecţia, practică metoda de oprire [a ei] şi vei fi satisfăcut de rezultat"».

Întrebare: «*Scriptura Elixirului* [Dan Jing] spune: – „La 80 de ani şi chiar la 90, dacă întâlneşti un maestru competent, poţi produce Elixirul de Aur "».

Dacă un bărbat de 64 de ani este lipsit de Principiul Pozitiv care a devenit Negativ datorită risipirii treptate a Forţei sale Generative în deceniile precedente, şi totuşi el poate încă să-şi regenereze Vitalitatea astfel încât să arate ca un tânăr de 16 ani, trebuie să existe o metodă secretă care să poată restaura Forţa Generativă. Vreţi să mi-o destăinuiţi?»

Răspuns: «Patriarhul Zhang San Feng spunea: – „Bătrânii impotenţi pot utiliza mijloace artificiale pentru a-şi ridica organul genital. După ridicarea organului genital, trebuie să-şi adune Forţa Generativă din Vitalitatea din trup. Omul trăieşte datorită acestei Vitalităţi care produce Forţa Generativă, şi moare atunci când ea este epuizată"».

«Studiază acum cu atenţie Fig.2, care este foarte clară. Îndată ce organul genital stă vertical, inspiră aer proaspăt pentru a ventila Cuptorul [lu] din Abdomenul Inferior şi a conduce Forţa Generativă prin Canalul de Control [du mo sau du mai] (din şira spinării) şi a o aşeza în Orbita Microcosmică».

«Inspiră *9 timpi* pentru a ridica Forţa Generativă de la *A* [zi] la *B* [chou 丑] [Fig. 2]. Dacă organul genital continuă să stea vertical, inspiră în alţi 9 timpi pentru a ridica Forţa Generativă de la *A* [zi] la *C* [yin 寅]. Dacă erecţia nu este oprită, ridică Forţa Generativă la *D* [mao], lăsând-o acolo puţin timp [reţinând respiraţia] (pentru curăţire), înainte de a o întoarce înapoi la Cuptorul (din abdomenul inferior)».

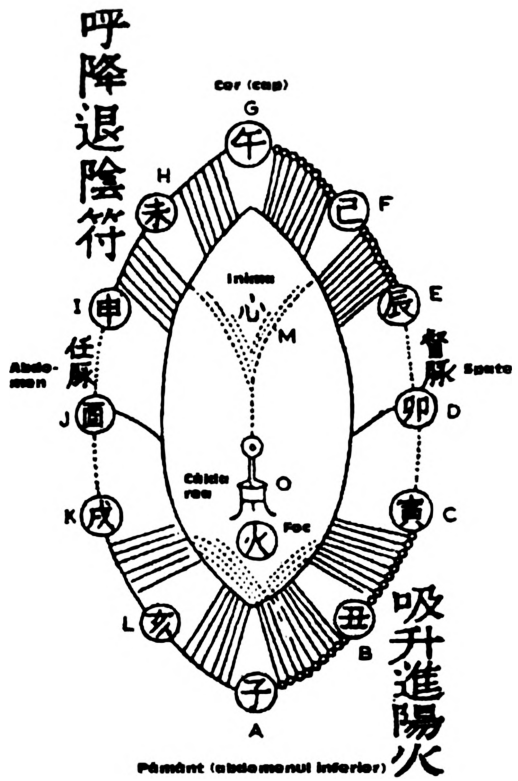


Fig. 2: „Orbita Microcosmică, Canalul de Control [du mo 督脈] şi Canalul Funcţiei [ren mo 任脈]"

Explicaţii la Fig.2:
呼 hu , expiră
降 jiang, coboară
退 tui, retrage
陰 yin
符 fu, corespunzător
心 xin, Inima, *M*
任 Ren, Canalul 督 Du, Canalul de
脈 Mo Funcţiei 脈 Mo Control

爐 lu 鼎 ding, Cuptor cu Căldare, *O*
火 huo, Foc
吸 xi, inspiră
升 sheng, urcă 進 jin, avansează
陽 yang
火 huo, Foc
I, *A* (Zi 子) – hui yin [會陰]("Adunarea Yin-ului"), Ren 1
II, *B* (Chou 丑) – Chang qiang [長強]("Îndelung şi prin forţă"), Du 1
III, *C* (Yin 寅) – Ming Men [命門]("Poarta Vieţii"), Du 4
IV, *D* (Mao 卯)–zhong Shu [中樞]("Centrul Centrului"), Du 7
V, *E* (Chen 辰) – Tao Dao [陶道]("Cultivarea lui Dao"), Du 13
VI, *F* (Si 巳) – Nao Shu [腦俞]("Uşa Creierului"), Du 17
VII, *G* (Wu 午) – Băi Hui [百會]("O sută de Reuniuni"), Du 20
VIII, *H* (Wei 未) – Yin Tang [印堂]("Sala Peceţii"), Extra 1
IX, *I* (Shen 申) – Xiong Zi Gong [胸紫宮]("Palatul Vieţii din Piept"), Ren 19
X, *J* (You 酉)- zhong Wăn [中脘]("Cavitatea Centrală"), Ren 12
XI, *K* (Xu 戌) – qi Hăi [氣海]("Oceanul Vitalităţii"), Ren 6
XII, *L* (Hai 亥) – zhong Ji [中極]("Extremul Central"), Ren 3.
Cele 4 Puncte Cardinale ale Orbitei Microsmice: *A, G, D, J;*
Cele 4 faze ale urcării Focului Pozitiv prin Canalul de Control: *A-B, A-C, A-E, A-F;*
Cele 4 faze ale coborârii Focului Negativ prin Canalul Funcţiei: *G-H, G-I, G-K, G-A;*
În centrul Figurii deasupra Focului Huo 火 se află Cuptorul Lu 爐 cu Căldarea ding 鼎 [la litera ‚O' din Fig.2].

«Inspiră din nou în *9 timpi* pentru a ridica Forţa Generativă de la *A* [zi] la *D* [mao], lăsând-o acolo pentru puţin timp înainte de a o trimite în sus către *E* [chen 辰].»

«Dacă erecţia nu este încă oprită, inspiră mai departe *9 timpi* pentru a ridica Forţa Generativă de la *A* [zi] la *D* [mao], lăsând-o acolo un timp scurt înainte de a o trimite în sus către *F* [si 巳] şi de acolo înapoi la Cuptor [lu].»

«Vei fi încheiat astfel 4 faze a câte 9 respirații fiecare sau 36 în total, un număr Pozitiv care controlează Focul Pozitiv Ascendent».

«Dacă, în ciuda acestor 36 de respirații, organul genital este încă ridicat, tu trebuie imediat să aduni Agentul Alchimic pentru a strânge Vitalitatea, ca să restaurezi Forța Generativă risipită».

«Pentru a face aceasta, trebuie să inspiri încă o dată, astfel încât Forța Generativă să se ridice de la *A* [zi] la *D* [mao], unde se oprește puțin înainte de a continua [să urce] în sus către *G* [wu]; nu este nevoie de nici o imaginație pentru această ascensiune. După ce Forța Generativă s-a oprit la *G* [wu] pentru puțin timp, expiră imaginându-ți Forța Generativă coborând de acolo la *H* [wei 未], apoi reîntoarce-o la Cuptor [lu], (via *A* [zi]), în 6 coborâri [etapizate: *G, H, I, J, K, L*]».

«Apoi inspiră pentru a lăsa Forța Generativă să se ridice de la *A* [zi] la *G* [wu] şi expiră imaginându-ți-o coborând la *J* [you], unde să o oprești puțin timp pentru purificare, înainte de a continua la *K* [xu 戌], apoi reîntoarce-o la *A* [zi] în 6 coborâri».

«Inspiră apoi încă o dată, pentru a lăsa Forța Generativă să se ridice de la *A* [zi] la *G* [wu] şi trimite-o în jos la *J* [you] şi de aici la *A* [zi] în 6 coborâri».

«Vei încheia astfel 4 faze a 6 coborâri fiecare sau 24 în total – un Număr Negativ ce corespunde cu Focul Negativ Coborâtor».

«Stârnirea organului genital nutrește Focul Interior din Cuptor [Lu], care transformă Fluidul Generativ derivat din digestia hranei în Forță Generativă Negativă pentru întărirea trupului şi animarea Spiritului, prelungind prin aceasta durata Vieții».

«Oamenii bătrâni şi de vârstă mijlocie nu pot practica Alchimia fără stârnirea organului genital. Când organul genital stă drept, Natura (Esențială) ce sălăşluiește în Inimă, trebuie să fie condusă în Sălaşul Vieții (Veşnice) de

dedesubtul buricului, pentru a ajunge la unirea lor cu ajutorul concentrării».

Întrebare: «Ce înțelegeți prin unirea Naturii și Vieții prin concentrare?»

Răspuns: «Aceasta este unirea Respirației Negative din Inimă cu Respirația Pozitivă din Abdomenul Inferior. Când Negativul vine în contact cu Respirația Pozitivului, ambele, Inima și Viața, vor fi puse să stea într-un singur loc. Când Respirația Pozitivă din Abdomenul Inferior întâlnește Respirația Negativă care coboară din Inimă, prima va deveni mai puternică».

«Concentrarea constă în unificarea facultății vederii din fiecare ochi pentru a privi în Cavitatea dantian-ului inferior (de sub buric) unde Viața (Veșnică) va fi menținută într-un loc fix. Aceasta se numește *„Cultivarea Naturii (Esențiale) și Vieții (Veșnice)"* [xin ming fa jue ming zhi 心命法訣冥知] pentru învigorarea Spiritului și Vitalității. Dacă practica ta este încununată de succes, vei experimenta cu timpul armonia înnăscută din Abdomenul Inferior, și, deodată, Focul Pozitiv se va înălța de la baza șirei spinării către creștetul capului, atunci când inspiri, și va coborî în jos către Centrul Vitalității din dantian-ul Inferior (de sub buric), atunci când expiri. Aceasta este o rotire completă a Roții Legii (sau o Orbită Microcosmică)».

«Trebuie acum să aduni agentul alchimic pentru sublimare în conjuncție cu concentrarea, inspirația și expirația ta; organul genital se va retracta îndată ce vei privi în Cavitatea Vitalității (de sub buric) și vei vedea cu timpul Lumina vitalității ce izvorăște din acest Centru ca un Cerc, – ceea ce va dovedi că trupul îți este plin de Forțe Generative și Vitale. Acest Cerc (de Lumină) este Limita Supremă [tai ji]».

«Trupul tău provine din intenția de procreare a părinților tăi, însă acest Cerc a existat înainte ca trupul tău să fi ajuns la existență, întrucât atât Natura (Esențială) cât și Viața (Veșnică) erau în el».

«Pe vremea când erai un fetus în pântecele mamei tale, mâinile îți astupau urechile și ochii erau la nivel cu genunchii tăi îndoiți. Tu nu respirai prin gură și nas, și Respirația ta cât și Natura ta (Esențială) și Viața ta erau subordonate celor ale mamei tale. Deși nu mâncai, tu creșteai treptat. Erai legat de pântecul mamei tale prin cordonul ombilical. După circa zece luni [lunare a câte 29,3 zile sau nouă luni solare] petrecute în pântec, tu ai fost adus pe lume. Trupul tău era moale ca bumbacul, însă îndată ce cordonul ombilical a fost tăiat, Respirația ta Fetală a încetat și a fost înlocuită cu respirația (obișnuită) postnatală – care atunci a pătruns și părăsit trupul [tău] prin gură și nări. De atunci, facultatea ta de a vedea s-a scindat în două și limba ta a încetat să mai unească în partea superioară [a ei] Canalul de Control cu cel al Funcției (du mocu ren mo). Natura ta (Esențială) a fost purtată de către Respirația Postnatală în sus către Inimă – care i-a devenit sălaș –, și Viața ta (Veșnică) a coborât către Abdomenul Inferior pentru a rămâne acolo. Spațiul dintre Natura (Esențială) și Viața (Veșnică) era ceva peste 8 degete-măsură [6,1 cun]. Întrucât spiritul a fost înlocuit de către conștiință, aceasta din urmă [începe să] le controleze din copilărie până la maturitate și bătrânețe, și, din păcate, Natura și Viața ta niciodată nu ți se vor mai reuni».

«Întrucât Vitalitatea sporește în greutate cu 64 de zhu[1] la fiecare 32 de luni, – când copilul are 2 ani și 8 luni, el și-a dezvoltat o unitate a Principiului Pozitiv [Yang], Vitalitatea sa cântărind 64 de zhu [銖]. Când el are 5 ani și 4 luni, Principiul Pozitiv sporește la 2 unități, în timp ce Vitalitatea dobândește alte 64 de zhu. La 8 ani, Principiul Pozitiv sporește la 3 unități, Vitalitatea dobândind alte 64 de zhu. Când el are 10 ani și 8 luni, Principiul Pozitiv sporește la 4 unități, în vreme ce Vitalitatea dobândește alte 64 de zhu.

[1] Zhu [銖] este o veche unitate de greutate egală cu 1/24 liang [兩], uncia chinezească, egală cu $1^1/_3$ oz [adică 37,73 gr]. 1 cun [寸] este degetul-măsură egal cu lățimea degetului mare.

Când el are 13 ani şi 4 luni, Principiul Pozitiv are 5 unităţi, în vreme ce Vitalitatea sporeşte cu alte 64 de zhu. La 16 ani, Principiul Pozitiv conţine 6 unităţi, în timp ce Vitalitatea sporeşte cu alte zhu».

«Dacă cele 24 de zhu moştenite de la părinţii săi sunt adăugate la cele 360 de zhu derivate din Cer şi Pământ, totalul este de 384 de zhu sau 1 jin [斤][1] şi acela a cărui Vitalitate cântăreşte 384 de zhu trăieşte».

«Însă de la vârsta de 16 ani, Conştiinţa copilului îşi ia Viaţa sub control şi inteligenţa sa se dezvoltă treptat. Înălţându-se în trupul său o dată cu Focul, Natura sa (Esenţială) este înlocuită de către Inimă, aşa încât dorinţele şi pasiunile încep să-i umple Fiinţa. Şi, în căutarea sa după celebritate şi bogăţii, el se lasă în voia abilităţii şi vicleniei şi inventează tot felul de şmecherii pentru a-i înşela pe alţii, fără să-şi dea seama că procedând astfel, el îşi vatămă propria sa Natură Reală [zhen]. Astfel, tulburându-şi Inima şi trupul, el îşi iroseşte vitalitatea şi provoacă zdruncinarea Naturii sale (Esenţiale)».

«Drept urmare, durata Vieţii sale scade, şi, cu Poarta Mortalităţii sale larg deschisă, şi cu Natura sa Reală slăbită, Forţa sa Vitală se scurge în afară ca apa curgătoare. Astfel, pierzându-şi Natura sa (Esenţială) cu vin şi sex, el permite Forţelor sale Generative şi Vitale să se scurgă afară şi va fi adus la moarte».

«Astfel, Vitalitatea sa Pozitivă [Yang] descreşte treptat, în vreme ce complementara sa Negativă [Yin] creşte proporţional, astfel încât el devine un om de lume muritor [zongren 宗人]».

«De la 16 ani încolo, începe să se dezvolte o unitate a Principiului Negativ la fiecare 96 de luni. Aşa că, la 24 de ani se dezvoltă o altă unitate a Principiului Negativ şi, prin nenutrirea Vitalităţii se pierd 64 de zhu din ea. La 32 de

[1] 1 catty sau 1 kati în malaeză, aproximativ egal cu 1,1023 livre sau cca 500,00 gr. (N.tr.)

ani, Principiul Negativ creşte la două unităţi şi, prin neoprirea irosirii Vitalităţii, se pierd alte 64 de zhu din ea. La 40 de ani, Principul Negativ creşte la 3 unităţi, şi, întrucât nu se regretă nebuniile (lumeşti), se pierd alte 64 de zhu de Vitalitate. La 48 de ani, Principiul Negativ creşte la 4 unităţi şi, neoprindu-se pierderea de Vitalitate, aceasta este treptat epuizată din abdomenul Inferior, făcând ca părul şi barba să devină cărunte; se pierd din nou 64 de zhu din ea. La 56 de ani, Principiul Negativ creşte la 5 unităţi; şi, întrucât se continuă cu dedarea la plăcerile lumeşti şi la căutarea faimei şi bogăţiei, ficatul slăbeşte treptat, vederea slăbeşte, memoria începe să scadă şi constituţia se vestejeşte; în ciuda acestui fapt, dacă individul refuză încă trezirea [la Realitate], el pierde alte 64 de zhu din Vitalitatea sa. La 64 de ani, Principiul Negativ creşte la 6 unităţi; dacă individul încă nu realizează că va muri, el va continua să viseze până ce părul i se albeşte, energia i se risipeşte şi trăsăturile i se vlăguiesc, şi el pierde din nou alte 64 de zhu. Fiind acum incapabil să reproducă Forţa Generativă pentru a-şi susţine trupul, toate cele 384 de zhu ale Vitalităţii sunt risipite, şi moartea nu mai întârzie să vină».

«Capitolul I (al acestei Cărţi) te învaţă metoda de fixare a Spiritului în Cavitatea sa Originară sau Ancestrală [zu qiao] (din centrul creierului dintre şi dindărătul ochilor), astfel că atunci când Forţa Generativă vibrează în condiţia de Extremă Linişte, ea poate fi strânsă, adunată, pentru a întări trupul şi a prelungi Viaţa».

«Dacă Forţa Generativă este adunată timp de o sută de zile (succesive), se câştigă 64 de zhu de Vitalitate şi o unitate de Principiu Pozitiv este produsă; aceasta este echivalentă cu „adăugarea de combustibil" pentru a nutri şi prelungi Viaţa».

«Cu aceeaşi hotărâre, dacă Forţa Generativă este adunată pentru alte o sută de zile, se dobândesc 64 de zhu de Vitalitate în plus, în vreme ce Principiul Pozitiv creşte la

2 unități; trupul devine acum foarte puternic și orice indispoziție dispare».

«Dacă adunarea Forței Generative continuă alte o sută de zile, se dobândesc 64 de zhu de Vitalitate în plus, cu care Pozitivul crește la 3 unități; acum toate cavitățile din trup sunt curățite pentru reîntinerire, pașii practicantului devin ușori și rapizi, vederea se limpezește și auzul devine bun».

«Continuând să adune Forța Generativă pentru alte o sută de zile, practicantul dobândește alte 64 de zhu de Vitalitate iar Principiul Pozitiv crește la 4 unități; practicantul se simte acum foarte bine, ca un om bogat care posedă toate mijloacele de a se bucura de viață; pielea sa devine lucioasă și părul alb devine negru (așa cum l-a avut în tinerețe)».

«După alte o sută de zile se dobândesc alte 64 de zhu de Vitalitate iar Principiul Pozitiv crește la 5 unități; spiritul său este foarte bine dispus și noi dinți cresc pentru a-i înlocui pe cei căzuți».

«După alte o sută de zile se dobândesc alte 64 de zhu de Vitalitate iar Principiul Pozitiv crește la 6 unități; practicantul se bucură de crema vieții, în timp ce [trupul său] revine la starea sa Pur Pozitivă din pruncie și redobândește Cercul Limitei Supreme [tai ji] în care Vitalitatea Pozitivă Reală și Natura Esențială emit Lumina Vitalității – care este Lumina Adevăratei Naturi din Căldarea Prețioasă (din cap) și cea a Adevăratei Vieți din Cuptorul (din Abdomenul Inferior). Discipolii trebuie să gândească acestea cu atenție».[1]

Întrebare: «Ați spus că metoda de producere a Adevăratei Forțe Generative [zhen Jing 真精] diferă după vârsta celor trei categorii de practicanți: tânărul cast, cel de

[1] Procesul natural al degenerării omului precum și Procesul de reîntinerire datorită antrenamentului de cultivare a Naturii și Vieții: vezi tabelele din Anexa nr.1.(N.tr.)

vârstă mijlocie şi bătrânul; vreţi să mă lămuriţi cum să disting Forţa Generativă Autentică de cea neautentică?»

Răspuns: «Primul pas este de a fixa Spiritul în Cavitatea sa Originară sau Ancestrală [zu qiao] (din centrul creierului dintre şi dindărătul ochilor) cu ajutorul concentrării, astfel încât Lumina Vitalităţii să se manifeste în starea de Extremă Linişte ce rezultă. În această absenţă a gândurilor, Principiul Pozitiv se va manifesta cu timpul, făcând ca organul genital să devină erect. Practicantul trebuie atunci să nimicească conceptul de ego, astfel încât să-şi elibereze Inima [= Mintea] de tulburări, şi apoi, să-şi concentreze Spiritul pentru a-l conduce înăuntrul Centrului Vitalităţii [de sub buric]; aceasta se numeşte „scufundarea Focului în Apă". Elementul Apă [Kan, ☵] din Abdomenul Inferior este în acest fel volatilizat de Focul Spiritului [Li,☲], şi prin aceasta este transmutat în Vitalitate Adevărată. Practicantul trebuie să adune la un loc imediat Adevărata Forţă Generativă».

«Dacă el nu ştie cum să profite de absenţa gândurilor în această Stare de Linişte [youqu 幽趣] pentru a aduna Adevărata Vitalitate atunci când Pozitivul se manifestă (provocând ridicarea organului genital), – el va da naştere dorinţei sexuale care va transforma Forţa Generativă în Fluid Generativ Postnatal [bao jing ye 胞精液] care este fără de folos şi nu poate fi adunat. În această eventualitate, el trebuie să inspire şi să expire repede prin nări şi să-şi reîntoarcă Principiul Pozitiv (astfel încât acesta să nu se mai împrăştie). Această respiraţie nu are ca scop să adune Fluidul Generativ [jing ye] al manifestărilor Principiului Pozitiv (care se scurge datorită greşitei întrebuinţări). Discipolii trebuie să fie foarte atenţi la toate acestea».

«Dacă practicantul îşi îndreaptă în mod intenţionat mintea asupra strângerii Forţei Generative (adică dacă el este atent la ea, şi tocmai din această pricină el nu izbuteşte să-şi golească mintea de toate gândurile) – el nu va produce niciodată Elixirul de Aur».

CAPITOLUL III

Curățirea celor Opt Canale Psihice [qi jing ba mai 奇經八脈][1]

Când începătorii stau pentru prima oară în meditație, ei se plâng că neputându-şi mişca picioarele şi şalele, aşung să aibă crampe şi cu nervii la limită, circulația sângelui şi Respirația (Vitală) este blocată, durerile care urmează şi

[1] Cele Opt Canale Psihice Principale sunt: 1) Canalul de Control [du mo 督脈] ce se ridică de la rădăcina organului genital şi trece prin coccis în sus prin coloana vertebrală către creier; 2) Canalul Funcției [ren mo 任脈] ce se ridică de la rădăcina organului genital şi merge în sus de-a lungul [axei de simetrie a] pântecului, trece prin buric, peste scobitura stomacului, pieptului şi gâtului, înainte de a merge în sus către creier; 3) Canalul Centură [dai mo 帶脈] în ambele părți ale buricului formează un brâu care încercuieşte pântecul; 4) Canalul Propulsator [chong mo 沖脈] apare la rădăcina organului genital, merge în sus [bilateral] printre Canalul de Control şi al Funcției şi se termină la inimă; Canalele Pozitive ale Brațelor [yang you jing 陽手經] din părțile exterioare ale ambelor brațe unesc umerii cu Centrele Palmelor [laogong 勞宮] după ce în prelabil au trecut prin degetele mijlocii; 6) Canalele Negative ale Brațelor [yin you jing 陰手經] unesc mergând prin interioare ale brațelor Centrele Palmelor cu [părțile laterale ale] pieptului; 7) Canalele Pozitive ale Picioarelor [yang jiao jing 陽腳經] îşi au originea în Centrele Tălpilor [yong quan 涌泉], se ridică de-a lungul părților exterioare ale gleznelor şi picioarelor înainte de a atinge rădăcina organului genital, unde se conectează cu celelalte Canale; 8) Canalele Negative ale Picioarelor [yin jiao jing 陰腳經] iau naştere în Centrele Tălpilor şi se ridică de-a lungul părților interioare ale gleznelor şi picioarelor înainte de a atinge rădăcina organului genital unde ele se conectează cu celelalte Canale. Aceste 8 Canale Principale, atunci când ele sunt lipsite de obstrucții, se împletesc pentru a forma împreună cu ramificațiile lor, o rețea prin care Forța Generativă se scurge liber şi în care Respirația Vitală circulă fără restricții.

amorțeala devin de neîndurat. Acest Capitol se ocupă cu metoda de restaurare a circulației libere a sângelui pentru a pune capăt repede amorțelii picioarelor.

Când cele 8 Canale Psihice (Principale), împreună cu ramificațiile lor, sunt libere de obstrucții, ele se întrețes formând o plasă ce joacă două roluri distincte: a) de curgere nestânjenită a forței Generative și b) de circulație nerestrânsă a Respirației Vitale.

a) *Curgerea nestânjenită a Forței Generative*

Mai întâi, vom trata despre scurgerea liberă a Forței Generative prin (rețeaua formată de) Cele 8 Canale Psihice (și ramificațiile lor).

Rădăcina acestor 8 Canale Psihice este Cavitatea sau Poarta Mortalității [sheng siqiao 笙 死 竅] (de la rădăcina organului genital) care este legată de baza coloanei vertebrale prin Canalul de Control [du mo] ce se ridică apoi în șira spinării în sus către ceafă (occiput) înainte de a intra în creier [niwan].

Din centrul creierul Canalului Funcției [ren mo] (care s-a unit cu Canalul de Control în creier) coboară prin nucleii preencefalici pentru a se lega de Cavitatea Căpăstrului Misterios (dindărătul Heleșteului Ceresc din cerul gurii) care se află în legătură printr-o bifurcare cu osul maxilarului superior unde adevărata Vitalitate[1] poate găsi cu ușurință o ieșire pentru a se risipi. Dedesubtul Căpăstrului Misterios se găsește gâtlejul prin care Canalul Funcției coboară în artera pulmonară, trece prin ventricolul drept al inimii în artera hepatică sub diafragmă unde se găsește Cavitatea numită Plexul Solar [jinag gong] care se află sub inimă, și de acolo, în jos, către Cavitatea Vitalității sau Câmpul de Cinabru inferior de sub buric înainte de a atinge testiculul de unde Canalul revine către Cavitatea

[1] Vezi Nota 4, Capitolul I (n.tr.).

Mortalității de la rădăcina organului genital [„Rădăcina cozii", gen wei 根尾].

Aceste două Canale [verticale] întretaie Canalul de Centură [fa jue 帶脈] legându-l cu inima în sus, şi cu Poarta Genitală sau Generativă (care este deschiderea de la capătul organului genital prin care Fluidul Generativ şi urina se scurg afară) dedesubt, cu buricul[1] în față şi cu rinichii[2] în spate, şi Canalul Vitalității [chong mo 沖脈] în mijlocul trupului.

Aceasta descrie, în linii mari, modul cum cele 4 Canale psihice sunt interconectate pentru producerea, circularea, descărcarea şi purificarea Forței Generative.

Când aceste Canale sunt blocate, Forța Generativă nu poate fi produsă şi omul îmbătrâneşte treptat, ca o lampă ce încetează să mai răspândească lumina, din pricina lipsei de petrol, fiindcă fără Forță Generativă corpul omenesc piere. Pentru aceasta, practicantul trebuie să apeleze la nişte Maeştri Iluminați pentru a căpăta informații despre modul cum să genereze şi să transmute Forța Generativă, cum să scape de boli şi să-şi prelungească Viața.

Întrebare: «Ați vorbit de producerea, scurgerea, emisia şi purificarea Forței Generative; vreți să-mi explicați aceasta mai în amănunt?»

Răspuns: «Metoda de producere a Forței Generative este destinată oamenilor de peste 64 de ani, al căror trup este în întregime Negativ. Ei trebuie să citească capitolul II [al acestei cărți] şi să practice metoda de producere a Forței Generative pentru a-şi întări Respirația (Vitală).»

«Transmutarea Forței Generative constă în ridicarea ei [în du mo] de la baza şirei spinării în sus către ceafă şi apoi la creier [niwan], şi de acolo, coborârea ei [prin ren mo] şi prin Cavitatea Căpăstrului Misterios dindărătul Heleşteului Ceresc din cerul gurii, apoi prin gât, Plexul

---

[1] Punctul Ren 8, shen Jue 神厥, „Spiritul cu conştiința pierdută". (N.tr.)

[2] Punctul Du 4, Ming Men 命門, „Poarta vieții". (N.tr.)

Solar, şi de acolo în Câmpul Elixirului inferior (de sub buric); aceasta este orbitarea microcosmică (sau învârtirea Roţii Legii), o mică învârtire a ei fiind suficientă pentru a atinge ţelul».

«În caz de emisie nocturnă [meng yi 夢遺], trebuie să practici metoda predată în Capitolul X pentru a o opri cu desăvârşire».

«Metoda de purificare a Forţei Generative este predată în Capitolul VI şi ea constă în trimiterea Focului Pozitiv [Yang huo 陽火] în sus şi a Focului Negativ (descendent) [Yinfu huo 陰伏火] în jos pentru a transmuta Forţa Generativă în Vitalitate Prenatală. Trebuie să acorzi o mare atenţie celor 4 metode de mai sus, astfel încât să le poţi combina într-un mod util; şi dacă vei fi reuşit, vei înţelege mai bine de jumătate din Ştiinţa Alchimiei».

b) *Circulaţia nestânjenită a Respiraţiei Vitale*

Întrebare: «Vreţi să mă învăţaţi cum să-mi alung amorţeala picioarelor care mă supără atunci când stau în meditaţie?»

Răspuns: «Respiraţia (Vitală) circulă prin reţeaua celor 8 Canale Psihice (Principale) a căror bază este Poarta Mortalităţii (de la rădăcina organului genital), care este legată de creier, deasupra, şi de tălpile picioarelor, dedesubt. Respiraţia (Vitală) fie se acumulează fie doar se dispersează din pricina acestei Cavităţi. Dacă Sângele circulă liber în corp şi Respiraţia (Vitală) este puternică, Principiul Pozitiv [Yang] sporeşte provocând declinul Negativului [Yin]; Elementul (sau Agentul) Foc[1] se va dezvolta în cel al Apei[2] şi „flori vor înflori în zăpadă". Întregul trup va fi reîntinerit cu ajutorul acestei Cavităţi a Mortalităţii care este Centrul ce produce Vitalitatea,

---

[1] Huo xing 火行; aici Li. ☲, Casa Focului. (N.tr.)

[2] Shui xing 水行; aici Kan. ☵, Casa Apei. (N.tr.)

Centru pe care oamenii îl ignoră, în ciuda funcționării sale zilnice. Dacă ductul (genital al Cavității) este activat, vocea ştearsă a unui bărbat va trăda imediat lipsa sa de suport prin Vitalitate şi va deveni ca aceea a unei femei. Inima sa va şovăi şi el va acționa nehotărât; el va fi ca un eunuc.»

«Cavitatea Mortalității [sheng siqiao] este sursa vigorii bărbăteşti: ea nu este doar un loc unde Agentul alchimic (= Forța Generativă) se adună, ci şi sălaşul curajului care este instrumentul gândirii corecte, al înfățişării radioase, al reîntineririi şi robusteții. Când Sângele şi Respirația (Vitală) circulă nestânjenite în trup, toate neplăcerile şi bolile dispar.»

«Această Cavitate a Mortalității (de la rădăcina organului genital) este sursa din care Respirația (Vitală) circulă în toate părțile trupului. Pentru aceasta, în fiecare dimineață, după ce ai părăsit patul, tu va trebuie să faci să circule această Respirație Vitală prin toate cele 8 Canale Psihice. Aceasta constă în a opri respirația prin nas şi gură pentru a te concentra asupra Cavității Mortalității ca punct de plecare (în următoarele 10 faze de Respirație Psihică):

1. Inspiră, pentru a conduce Respirația (Vitală) în Canalul de Control (din coloana vertebrală) de la baza acestuia în sus, către creier.

2. Expiră, pentru a coborî Respirația (Vitală) în Canalul Funcției sau Concepției [prin partea anterolongitudinală mediană a trupului] şi readu-o la Cavitatea Mortalității (de la baza organului genital).

3. Inspiră, pentru a o ridica din Cavitatea Mortalității (prin Canalul Funcției) către Cavitatea Vitalității[1] şi, (în sus) către buric[2], de unde porneşte în ambele părți ale buricului (lateral şi simetric) Canalul Centură ce formează un „brâu" (care încercuieşte pântecul); de aici, Respirația

[1] Sau Qi Hai 氣海 „Oceanul Vitalității", punctul Ren 6 sau dantian inferior 下丹田 (N.tr.).

[2] Punctul Ren 8, shen Jue 神厥 (N.tr.).

(Vitală) se divide pentru a atinge scobitura şalelor, şi de aici merge în sus către cei doi umeri, unde se opreşte.

4. Expiră, pentru a o lăsa se scurgă de la cei doi umeri în jos prin Canalul Pozitiv al Mâinilor[1] prin părţile exterioare ale încheieturilor către degetele mijlocii, înainte de a atinge Centrele ambelor Palme[2], unde se opreşte.

5. Inspiră, pentru a ridica Respiraţia (Vitală) din Centrul ambelor Palme prin Canalele Negative al Mâinii[3] prin părţile interne ale încheieturilor în sus către piept, unde ea se opreşte.

6. Expiră, pentru a conduce Respiraţia (Vitală) în jos către Canalul Centură, unde cele două ramuri ale sale se reunesc înainte de a reveni la Cavitatea Mortalităţii.

7. Inspiră, pentru a ridica Respiraţia (Vitală) din cavitatea Mortalităţii prin Canalul Vitalităţii [chong mo] în sus către Plexul Solar (de dedesubtul inimii), unde ea se opreşte; sub nici un motiv să n-o ridici deasupra inimii.

8. Expiră, pentru a o trimite de sub inimă în jos, către Cavitatea Mortalităţii unde ea se împarte în două pentru a coborî prin cele două Canale Pozitive ale Picioarelor [Yang Jiăo 陽腳] pe partea (externă) a gleznei şi prin degetele picioarelor, înainte de a atinge Centrele Tălpilor numite Cavităţile Izvorului Bolborositor [yong quan 涌泉] unde Respiraţia Vitală se opreşte.

9. Inspiră, pentru a o ridica de la tălpile picioarelor prin Canalele Negative ale Picioarelor (pe partea internă a gleznei şi) prin partea internă a picioarelor, în sus către Cavitatea Mortalităţii, şi de acolo la Cavitatea Vitalităţii (de sub buric), unde ea se opreşte.

10. Expiră, pentru a o coborî din Cavitatea Vitalităţii în Cavitatea Mortalităţii, unde ea se opreşte. Respiraţia

---

[1] Yang Yu 陽手 sau Shou Shao Yang San Jiao Jing 手少陽三焦經 Canalul „Triplul Încălzitor" (N.tr.).

[2] Lao Gong 勞宮 „Palatul Lucrului", punctul Pericard 8 (N.tr.).

[3] Yin Yu 陰手 sau Shou Jue Yin xin Bao Luo Jing 手厥陰心包絡經 Canalul „Pericard" (N.tr.).

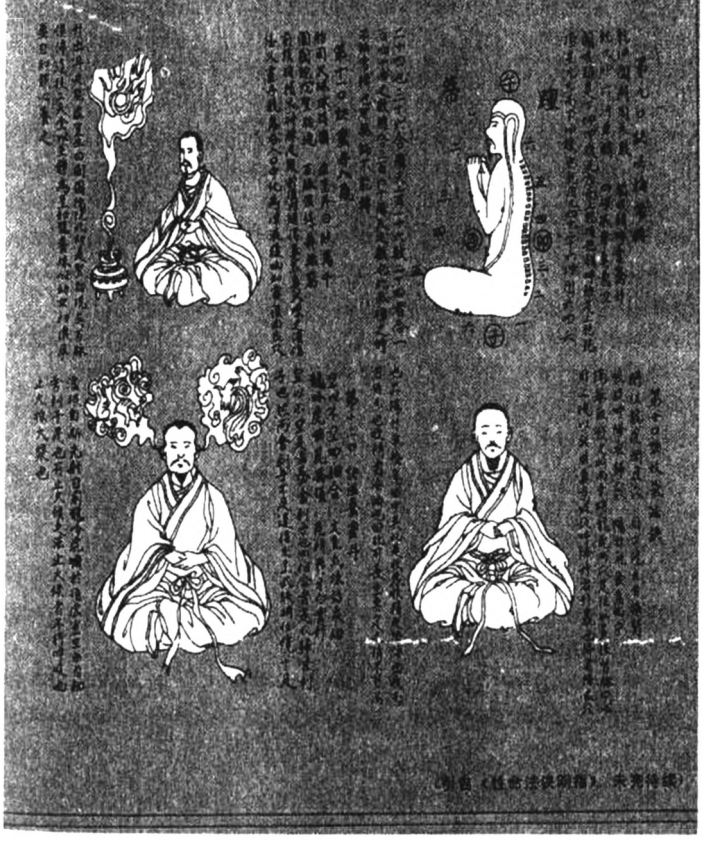
(Vitală) trebuie să circule în toate cele 8 Canale Psihice pentru a curăți toate Cavitățile și impuritățile Negative care stânjenesc prepararea Elixirului de Aur.

Dacă exercițiul de mai sus este făcut zilnic și provoacă vibrarea (Vitalității) în Canale, aceasta indică faptul că ele sunt curățite de toate impuritățile. Dacă ele nu sunt curățite, Impuritățile Negative nu pot fi eliminate și Agentul Alchimic nu poate fi adunat. Și chiar dacă acest Agent a fost adunat, el nu va produce Elixirul Vieții [Ming Dan 命丹]. Trebuie să acorzi o deosebită atenție acestor lucruri».

Întrebare: «Ați vorbit de nestânjenita circulație a Respirației (Vitale) prin cele 8 Canale Psihice, însă de fiecare dată când eu aș dori să stau mai mult timp, picioarele amorțite mă împiedică. Vreți să mă învățați cum să-mi opresc această amorțeală?»

Răspuns: «Când stai în meditație și-ți simți picioarele amorțite, aceasta se petrece deoarece nu te-ai deprins cu postura. Amorțeala devine de nesuportat deoarece această postură exercită o presiune și blochează vasele de sânge și Canalele Psihice, obstrucționând prin aceasta libera circulație a Sângelui și Respirației (Vitale). Dacă vrei s-o alini, trebuie să-ți închizi gura și să-ți oprești respirația, să-ți ridici apoi picioarele și să lovești podeaua cu călcâiele; apoi să inspiri, pentru a ridica Respirația (Vitală) de la Centrele Tălpilor Picioarelor prin Canalele Negative ale Picioarelor (de pe părțile interne ale coapselor) în sus către Centrul dantian inferior (de sub buric) și apoi expiră pentru a o conduce în jos prin Canalele Pozitive ale Picioarelor (de pe părțile externe ale picioarelor) către Centrul Tălpilor. Repetă acest exercițiu de câteva ori – și amorțeala va dispărea».

圖全訣法命性生衛



CAPITOLUL IV

Adunarea Agentului Alchimic Microcosmic Exterior[1]

Corpul omenesc este ca un copac lipsit de rădăcini; pentru el, respirația este asemenea rădăcinii și ramurilor. Durata vieții este întocmai ca un vis, ca o expirație ce nu implică inspirație după ea, iar astăzi nu asigură ziua de mâine. Dacă-ți petreci viața fără țel, cu moartea care-ți vine întotdeauna pe neașteptate, oasele trupului ți se vor împrăștia, Cele 4 Elemente[2] se vor risipi și conștiința înșelată va transmigra prin celelalte domenii ale existenței, fără să știe ce formă va lua în altă viață. Astfel, nașterea și moartea vor alterna la nesfârșit în nesfârșiți *eoni* în care subiectul va rămâne ignorant și va savura lenea fără nici o șansă să se trezească la Realitate.

Acum, că ai auzit câte ceva despre Prețioasa Învățătură, să nu pleci cu mâna goală... (Dacă nu iei luare aminte și nu o vei respecta) nu vei scăpa de boli și moarte, și vei îmbătrâni și astfel îți vei irosi o viață prin lumea omenească [fără să fi rodit cu adevărat evolutiv înspre un plan de existență mai subtil].

Pentru aceasta, ia o hotărâre curajoasă și începe să te antrenezi în mod serios! Încă de astăzi tu trebuie să trăiești

---

[1] Agentul Alchimic exterior este produs cu ajutorul aerului proaspăt in-spirat și ex-pirat pentru transformarea Forței Generative în Vitalitate.

[2] Sau „Agenți", xing 行: Metal Jin 金, Lemn Mu 木, Apă shui 水, Foc Huo 火 (N.tr.).

cu Inima deschisă; ochii şi urechile să ţi se desprindă de „obiectele lor"; regularizează-ţi dieta; redu-ţi somnul; înfrânează-te de la discuţii şi glume inutile; opreşte-ţi gândurile şi neliniştile; înlătură molcuţul confort şi încetează să faci deosebire între frumos şi urât, aşa încât să fii ca un greier ce se hrăneşte pe rouă pentru a-şi păstra neîntinat trupul, sau ca o broască ţestoasă ce absoarbe Vitalitatea de la lumina soarelui pentru a se bucura de o viaţă lungă.

Trebuie să-ţi aduni Respiraţia (Vitală) dimineaţa şi seara; dacă nu vei practica în acest fel, îţi va scăpa şansa [acestei vieţi].

De aceea, Alchimia constă mai întâi în controlarea Inimii (= Sălaşul Focului), aşa încât ea să nu mai poată fi stârnită [ji 激] de către cele 7 emoţii (plăcere, mânie, mâhnire, bucurie, iubire, ură şi dorinţă) şi tulburată de către cei 5 hoţi; cele 6 organe de simţ trebuie să fie imobilizate şi Forţa Generativă să nu mai poată fi trezită cu uşurinţă.

Cei 5 hoţi sunt: ochiul, urechea, nasul, limba şi trupul. Când ochii văd o formă, iubirea acesteia fură Forţă Generativă; atunci când urechile aud un sunet, dorinţa pentru acesta agită Forţa Generativă; atunci când nasul miroase parfumuri, jinduirea după ele risipeşte Forţa Generativă; atunci când limba gustă hrana, gustul pentru ea slăbeşte Forţa Generativă. Când trupul simte o atingere, se naşte prostia ce vatămă Forţa Generativă. Dacă acestor 5 hoţi li se permite să vateme trupul zi şi noapte, ce mai rămâne din Forţa Generativă? Şi dacă ea se scurge în afară, Spiritul este obligat să se risipească şi astfel trupul va pieri.

Un practicant trebuie să-şi considere trupul ca o ţară iar Forţa Generativă ca populaţia acelei ţări. Forţa Generativă nestârnită asigură securitatea pentru populaţie, iar plinătatea spiritului şi Respiraţiei (Vitale) sporesc prosperitatea ţării. Tot aşa, în căutarea Nemuririi, el trebuie să lupte din greu cu duşmanul pentru a dobândi Vitalitatea Prenatală.

Întrebare: «Care e înţelesul termenilor „punerea Fundaţiei" [zhu ji 築基] şi „purificarea de sine"[lian ji 練己]?»

Răspuns: «Înaintea de a „pune Fundaţia", spiritul rătăceşte în exterior în căutarea informaţiei senzoriale, Vitalitatea se risipeşte şi Forţa Generativă este coruptă. Trebuie să sublimezi Cele 3 Elemente Preţioase [san bao xing 三寶行] şi anume Forţa Generativă, Respiraţia (Vitală) şi Spiritul, pentru a restaura puterea lor iniţială şi „Fundaţia va fi pusă" atunci când aceste 3 Elemente se vor uni; doar atunci va putea fi atinsă Nemurirea.»

«Această „Fundaţie"[zhu 築] te va ridica din planul lumesc în cel sfânt, îţi va potoli Spiritul vreme de 10 luni [lunare] şi vei fi în stare să renunţi la somn în 9 sau 10 luni [lunare], să te lipseşti de hrană şi băutură timp de 10 luni [lunare], să nu mai simţi frigul iarna şi căldura vara, şi să dobândeşti Spiritul Imperturbabil, care te va conduce la Seninătatea stabilă».

«Dacă Respiraţia (Vitală) este purificată, ea se va stabiliza şi linişti şi nu va mai fi nevoie de inspiraţie şi expiraţie pentru sute şi mii de *eoni*. Dacă spiritul este purificat, el va fi imaterial, liber atât de îngreunarea care provoacă somnolenţa, cât şi de aţâţarea care duce la rătăcire.»

«Această „punere a Fundaţiei" va face ca Viaţa să dăinuie tot atât cât Cerul şi Pământul şi să ducă la dobândirea Puterilor Supranaturale pe care le posedă toţi Nemuritorii [yongsheng]. Prin „punerea Fundaţiei" Spiritului Pozitiv [yangling 陽靈] se înţelege oprirea scurgerii în afară a Forţei Generative Pozitive [yangjing 陽精] şi producerea, în acest fel, a Elixirului de aur. Toate acestea sunt dobândite prin „punerea Fundaţiei"».

«Trupul, Inima şi Gândirea sunt numite „Cele 3 Familii"[San Jia 三家], iar Forţa Generativă, Respiraţia (Vitală) şi spiritul sunt numite „Cele 3 Comori" sau „Cele 3 Elemente Fundamentale"[san yuan xing 三元行]. Trupul, Inima şi Gândirea reprezintă Principalul [zh 主], iar Forţa Generativă, Respiraţia (Vitală) şi Spiritul reprezintă Funcţia

[yong 用]. Unirea celor 3 Elemente într-un întreg produce Elixirul Nemuririi [xian yiji 仙酏劑]».

«Cele 3 Elemente (sau „Factori-Agenţi") [Sanyuan xing], pot fi controlate şi făcute să se reîntoarcă la Sursa Unică, doar în concentrarea de Vid Senin. Când Inima (= Mintea) este goală de cele exterioare, Spiritul şi Natura se unesc; atunci când Trupul este liniştit, Forţa Generativă şi Pasiunile sunt stinse. Când Gândirea este redusă la starea de Seninătate, Cei 3 Factori se contopesc devenind UNUL».

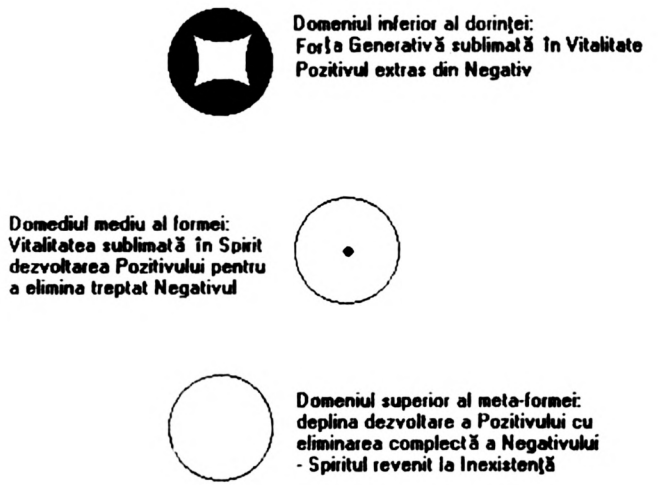


Fig. 3 Cele trei domenii ale Dorinţei, formei şi meta-formei

«Când Pasiunea şi Natura se unesc, aceasta se numeşte unirea elementului Metal [jinxing 金行] cu elementul Lemn [muxing 木行]. Când Forţa Generativă şi Spiritul se unesc, aceasta se numeşte amestecul Elementului Apă [shuixing] cu elementul Foc [huoxing]. Când Gândirea este

stabilizată, acesta este (rezultatul) deplinătății Celor 5 Elemente [Metal, Lemn, Apă, Foc şi Pământ]».

«Forța Generativă se preface în Vitalitate atunci când trupul este lipsit de mişcare; Vitalitatea se preface în Spirit atunci când Inima (= Mintea) este nestârnită; iar spiritul revine la Vid datorită Gândului Neschimbător».

«Dacă Inima (= Mintea) nu se mişcă, trei Respirații (Vitale) ale Estului şi două ale Sudului se unesc pentru a face un total de 5 Forme.

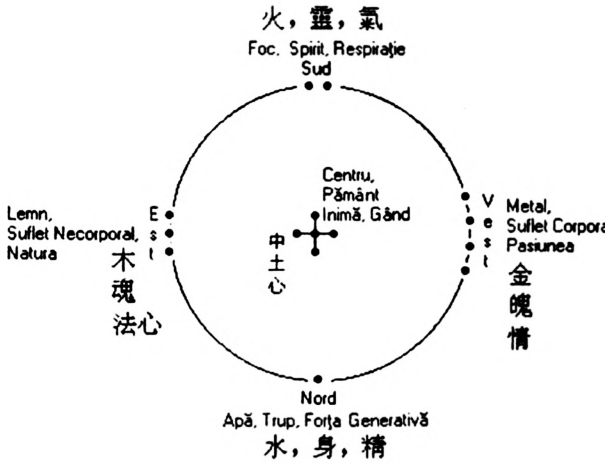


Fig. 4 Unirea perfectă a Celor 5 Elemente

Explicații la Fig.4:

Dacă trupul nu se mişcă, atunci o Respirație (Vitală) a Nordului şi 4 ale Vestului se unesc pentru a face un total de 5. Dacă Gândirea nu se mişcă, Centrul dă naştere la cele 5 Respirații (Vitale). Când Trupul, Inima şi Gândirea sunt lipsite de mişcare, Cele 3 Familii [San Jia 三家] se întâlnesc pentru a da naştere Fetusului Nemuritor [Tai Dao 胎道]».

«O Singură Vitalitate se împarte mai întâi în două, Pozitivul şi Negativul care, prin luarea unor poziţii fixe, dau naştere apoi la Cele 5 Elemente (sau „Agenţi"), fiecare cu o localizare diferită. De aici înainte, Elementul Pământ [Tuxing 土行] face ca Metalul [Jin 金] să se dezvolte, Lemnul [Mu 木] să prospere, Apa [shui 水] să se oprească şi Focul [Huo 火] să înceteze».

«Doar sfinţii şi înţelepţii cunosc metoda de inversare a mecanismului Vieţii pentru a o face să revină la adevărata ei Sursă. Pentru a restaura acea sursă, ei adună la un loc Cele cinci[1], armonizează Cele Patru[2], asamblează Cele Trei[3] şi unesc Cele Două diviziuni ale Unicei Vitalităţi.

Dacă Trupul nu se mişcă, Forţa Generativă devine destul de puternică pentru a întoarce Elementul Apă înapoi la Sursa sa. Dacă Inima [= Mintea] este nestârnită Respiraţia (Vitală) devine destul de puternică pentru a face să se întoarcă Elementul Foc înapoi la Sursa sa. Dacă Natura (Esenţială) este liniştită, Sufletul (Necorporal) va

---

[1] Cele 5 Elemente sau Agenţi [xing 行] sunt: Metal [jin 金], Lemn [mu 木], Apă [shui 水], Foc [huo 火] şi Pământ [tu 土]. Vezi şi Nota 3 în continuare.

[2] Cele 4 Componente sunt: Trupul [shen 身], Respiraţia [huxi 呼吸], Sufletul Necorporal [hun 魂] şi Cel Corporal [po 魄], simbolizate respectiv prin Elementele Apă, Foc, Lemn şi Metal ale celor 4 Puncte Cardinale ale Orbitei Microcosmice: Sud [wu 午-7], Nord [zi 子-1], Est [mao 卯-12] şi Vest [you 酉-10]. Când Cele 4 Puncte Cardinale (adică Elemente sau Agenţi) se unesc cu elmentul Pământ din Centru, care reprezintă Gândirea – aceasta se numeşte Armonia Celor 4 Componente [si xing hexie 四行和諧]. Tratatul *Realizarea Restaurării Naturii şi Vieţii* [Xin Ming Gui Zhi 芯命歸知] spune: «Atunci când ochii încetează să mai vadă [forme exterioare], Sufletul Necorporal [hun 魂] se află în „Ficat"; când urechile încetează să mai audă [sunete exterioare], Forţa Generativă [jing 精] se află în „Abdomenul Inferior"; când limba încetează să se mai mişte [= când nici o formă mentală nu mai evocă nici un potenţial nervos în nervii vorbirii], Spiritul [ling 靈] se află în „Inimă", iar când nasul încetează să mai simtă mirosul [datorită suspendării respiraţiei], Sufletul Corporal [po 魄] se află în „Plămâni".

[3] Vezi Nota de mai sus.

sta ascuns pentru a lăsa Elementul Lemn să revină la Sursa sa. Dacă pasiunea scade, Sufletul (Corporal) este covârşit şi Elementul Metal revine (la Sursa sa). Dacă cele 4 Elemente (sau Agenţi: Metal, Lemn, Apă, Foc) sunt în armonie [yong 雍], Gândirea este susţinută de Elementul Pământ care revine la Sursa sa. Aceasta este revenirea tuturor celor 5 Respiraţii (Vitale) la Sursa lor din creier care este unirea Celor 3 Comori [san bao 三寶] într-un întreg pentru autopurificare.

Întrebare: «În *Scriptura Unirii Vieţii* [Hui Ming Jing 會命經] şi în *Eseu asupra Seminţei de Aur Nemuritoare* [Jin Xian Jing Lun 金仙精論] am citit despre blocarea ductului genital pentru a purifica agentul Alchimic ce se scurge în exterior, până ce practicantul devine conştient de producerea sa. Patriarhul Li Xu An spunea de asemenea: „Când un om activ apucă o clipă de răgaz, el adună Agentul Alchimic exterior". Iar Han Zhong Li spunea: „Aceasta înseamnă că el îşi blochează Poarta Genitală [yang guan 陽關 sau deschiderea de la capătul organului genital]". Iar Chong Xu Zu spunea: „Sublimează (Agentul) până ce vei deveni complet conştient de el şi apoi vei produce Adevărata Vitalitate [zhen qi]". Eu nu cunosc metoda de blocare; vă rog, învăţaţi-mă...»

Răspuns: «Lao Zi spunea: „Ticăloşia este rădăcina nobleţei şi inferioritatea este temeiul superiorităţii". Nutrirea Postnatală şi Restaurarea sunt legate de Bază şi de Metoda Interioară [nei gong 內功]. Ceea ce este Bază [ji 基] este considerat de către Maeştri a fi ceva ce poate face ca cineva să roşească de ruşine, şi ceva inferior este ceva ce se găseşte la baza a ceea ce urmează să fie ridicat».

«În cartea *Realizarea Restaurării Naturii şi Vieţii* [Xin Ming Gui Zhi 芯命歸知] se spune: – „Nemuritorii din trecut refuzau s-o reveleze, întrucât a o dezvălui este extrem de ridicol". *Scriptura Elixirului* [Dan Jing] spune: – „A vorbi despre rădăcina Naturii şi Vieţii şi despre Cavitatea Mortalităţii [sheng siqiao] înseamnă a face ca vorbitorul să

roşească de ruşine, şi, deşi metoda este profundă, ea poate provoca un hohot de râs".»

«Blocarea ductului genital [chun xian] strânge Agentul ce se scurge (în exterior) şi este ca şi cum ai sculpta o inscripţie pe o tăbliţă de piatră; zidarul în piatră utilizează unelte pentru a o sculpta, până când se formează literele şi apoi, cu grijă, o şlefuieşte. Dacă Forţa Generativă nu este purificată, Vitalitatea Prenatală nu se va dezvolta; dacă este aşa, atunci când poţi să-ţi aduni Agentul (Alchimic) exterior, pentru a face să fie bună pierderea de Fluid Generativ?»

«Tu trebuie să cumpăneşti asupra tuturor acestora, şi atunci când Agentul (Alchimic) exterior microcosmic este adunat, Spiritul este (adică tu devii) conştient de el. Când Forţa Generativă şi Vitală izbucneşte făcând ca trupul să-ţi tremure [zhen 震] puţin, tu trebuie să apeşi cu degetul mijlociu pe cavitatea Mortalităţii (de la baza organului genital) pentru a stabili cantitatea de Forţă Generativă care se scurge în exterior şi cantitatea reţinută: atunci ea se împarte în două părţi, una scurgându-se afară sub o formă lichidă care poate produce urmaşi, în timp ce cealaltă este returnată în Canalul de Control [du mo], unde va fi purificată pentru a deveni Vitalitatea, care, mai târziu, poate fi transmutată în Elixirul Nemuririi.»

«În al doilea Capitol din *Eseu asupra Seminţei de Aur Nemuritoare* [Jin Xian Jing Lun] se spune: – „Forţa Generativă este cel mai preţios lucru pentru trupul omenesc, pentru că cel care o posedă trăieşte, iar trupul, fără ea, moare, căci ea este cea care nutreşte şi susţine rădăcina naturii (Esenţiale) şi Vieţii (Veşnice). Laicii nu cunosc cum s-o producă şi s-o purifice. Dacă este evacuată, ea trebuie să fie şi restaurată prin procesul de reproducere; acesta este numit „Restaurarea Forţei Generative pentru învigorarea creierului".»

«Cartea mea, deşi redactată într-un stil colocvial, este scrisă spre folosul practicanţilor care vor citi cu atenţie

acest capitol; cei de înaltă spiritualitate, care se străduiesc să avanseze progresiv, vor dobândi Nemurirea, în timp ce aceia cu hotărâre diminuată vor putea, cel puțin, să-și prelungească durata vieții, și astfel să se bucure de longevitate, pentru că acest capitol este și un prețios ghid pentru a-ți îmbunătăți sănătatea.»

«Să discutăm acum, din nou, despre procesul de adunare și purificare a Agentului Alchimic (microcosmic exterior). Poate fi acest Agent întradevăr produs, și atunci care este momentul potrivit pentru a-l aduna?»

«Trebuie să știi nu numai când acest Agent nu trebuie să fie produs, ci și să distingi producția sa prematură de cea întârziată. Pentru că simpla adunare a Vitalității deficiente nu conduce la nici un rezultat; nu vei putea evita moartea și îndelungile tale sforțări vor fi fost zadarnice. De aceea, lucrul cel mai important este de a produce și sublima Agentul Alchimic (microcosmic exterior).»

«Nemuritorul Cao Huan Yang spunea: „Chiar dacă ești ocupat, relaxează-te puțin pentru a sublima Agentul Exterior ca să aduni Vitalitatea Prenatală din Inexistență".»

«Lu Zi spunea: – „Nu slăbi străduințile până când nu este produs Agentul Alchimic (microcosmic exterior) și până când Spiritul nu devine conștient de prezența lui".

„Devenirea Spiritului conștient de prezența Agentului Alchimic" lasă să se afle dacă procesul de producție este eficient sau nu. Dacă Vitalitatea este simțită a fi deficitară, să nu te pripești să aduni acest Agent, ci să aștepți până ce ea este pe deplin dezvoltată; doar atunci poate fi Forța Generativă transmutată în Vitalitate pentru învigorarea creierului.»

«În general, Vitalitatea se găsește (într-o cantitate) corespunzătoare în trupul omenesc, însă ea se risipește din pricina frâului liber sexual [liubi sau neishang 內傷] și de aici provine deficiența ei. Pentru a valorifica o astfel de dispersie, este necesar să se utilizeze Agentul Alchimic (microcosmic exterior) pentru a reproduce Vitalitatea într-o

cantitate suficientă pentru întrebuințare. Dacă Agentul nu este pur, autentic şi desăvârşit, cum să poată fi el întrebuințat pentru a restaura Vitalitatea? Dacă Inima este afectată de dorința sexuală [xingyu], Forța Generativă [jing] devine pângărjtă şi se preschimbă în Fluid Generativ Postnatal [bao jing ye], care nu poate fi utilizat drept Agent Alchimic (microcosmic exterior). Dacă Respirația (Vitală) este incompletă, Agentul este prematur (şi slab) şi nu poate fi transmutat [y 易] în Elixirul Vieții. De aici provine necesitatea sublimării Agentului Alchimic (microcosmic exterior).»

«Organul genital [shi 勢] poate sta erect şi în absența dorinței sexuale; aceasta se datorează Forței Generative Postnatale [Bao Jing 胞精] care vibrează în trup (pentru a găsi o ieşire), sau unei inadecvate circulații a Focului în timpul meditației [= Foc], care nu izbuteşte să ajungă (unde trebuie) şi găseşte (în schimb) organul genital.»

«De aici provine şi necesitatea metodei de respirare corectă (a aerului) pentru a face să circule rapid Focul în sus şi-n jos (prin Orbita Microcosmică) şi de imobilizare în acest fel a Forței Generative, făcând ca organul genital să se retragă (stopând astfel scurgerea Vitalității). Astfel, secretul sublimării constă într-un singur cuvânt: „cunoaştere", adică cunoaşterea procesului, care ține de vârsta practicantului şi de cantitatea de Vitalitate risipită (deja de el) – şi nu trebuie să se lucreze la întâmplare. Deoarece această pierdere de Vitalitate poate fi mică sau mare; Vitalitatea Prenatală poate fi în lipsă sau adecvată; şi ambele Forțe, Postnatale şi Prenatale pot să fi fost sau nu împrăştiate (deja) – de aici rezultă că procesul de sublimare nu este acelaşi pentru toți practicanții.»

Întrebare: «Ați menționat numere, precum 36 pentru fiecare fază, sau 216 pentru toate cele 6 faze ale urcării Focului Pozitiv, şi 24 pentru fiecare fază sau 144 pentru toate cele 6 faze ale coborârii Focului Negativ, adică 360 pentru fiecare orbitare microcosmică completă; şi ați spus,

de asemenea, că ele sunt doar simbolice şi nu înseamnă (de fapt) numărarea a 360 de timpi de respiraţie. Pe ce bază trebuie făcută sublimarea?»

Răspuns: «Numărul 360 corespunde unei inspiraţii şi unei expiraţii care fac o Respiraţie Completă. Ridicarea (Forţelor Generative şi Vitale) în coloana vertebrală este numită ascensiunea Focului Pozitiv, iar coborârea lor prin partea anterioară (mediană) a trupului, este numită coborârea Focului Negativ.»

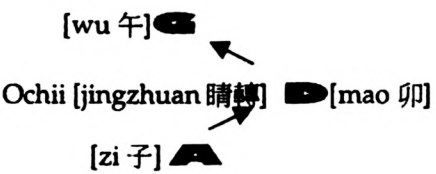
«Când se inspiră, Inima (= Mintea), Spiritul şi Gândirea trebuie să se ridice împreună de la baza şirei spinării, de la punctul cardinal *A* [zi] (de la rădăcina organului genital, vezi Figura 2 de la Capitolul II), către punctele intermediare *B* [chou] şi *C* [yin], înainte de a atinge punctul *D* [mao] unde ele sunt menţinute pentru o scurtă pauză pentru curăţire, şi de aici, către punctul cardinal *G* [wu] (din creştetul capului); aceasta implică 6 faze de ridicare (*A, B, C, D, E, F)* prin Canalul de Control [du mo] – aceasta se numeşte „Ascensiunea Focului Pozitiv".»

«Când se expiră, Inima (= Mintea), Spiritul şi Gândirea trebuie să coboare împreună în jos, de la creier, de la punctul cardinal *G* [wu] la punctele intermediare *H* [wei] şi *I* [shen 申] înainte de a atinge punctul *J* [you], unde ele se opresc puţin pentru purificare, şi de acolo la *A* [zi]; aceasta implică 6 faze negative ale coborârii prin Canalul Funcţiei sau Concepţiei [ren mo] pentru întoarcerea Vitalităţii la Sursă, – şi aceasta este denumită „Coborârea Focului Negativ".»

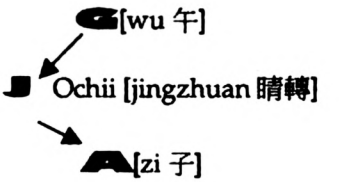
«Astfel, aceste urcări pozitive şi coborâri negative sunt provocate de inspiraţie şi expiraţie [xihu]»

«Când Forţele Generative şi Vitale încep să vibreze (în Cavitatea Câmpului de Cinabru inferior de sub buric), trebuie să inspiri – şi aceasta înseamnă „închiderea" [he 合] mecanismului respirator (astfel încât aerul să coboare şi să exercite o presiune asupra abdomenului inferior); şi în

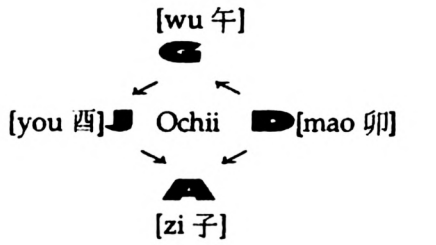
acelaşi timp, prin rostogolirea ochilor, trebuie să urmăreşti ascensiunea Forţei Generative şi Vitalităţii de la baza (şirei spinării) spre creştetul capului, astfel»:



«Când expiri, trebuie să deschizi [pi 闢] mecanismul respirator, astfel încât aerul să iasă afară din trup (relaxând abdomenul inferior xia bu 下部 „partea sau regiunea inferioară"); în acelaşi timp, ochii trebuie să urmărească coborârea Forţei Generative şi Vitalităţii de la creştetul capului la baza (şirei spinării), astfel»:



«Astfel, se completează o Orbită şi trebuie să-ţi roteşti ochii circular [tuan ya 團軋, rao 繞], astfel»:



«Toate acestea, în general, sunt numite ascensiunea Focului Pozitiv şi coborârea Focului Negativ; în vreme ce

inspirația, închiderea, ascensiunea și deschiderea, expirația și coborârea sunt faze ale Procesului Alchimic.»

«Cât despre Foale[1], ele sunt utilizate pentru a produce aceste ascensiuni și coborâri. Vitalitatea Prenatală este produsă și acumulată de acest proces (de respirație), în vreme ce (Focul din) Inimă și din (Apa aflată în) Abdomenul Inferior se amestecă. Dacă Forța Generativă și cea Vitală nu vibrează (în Abdomenul Inferior), nu este nevoie să întrebuințezi Foalele Interioare. Pentru că ventilația (prin inspirație și expirație), ascensiunea Focului Pozitiv și coborârea celui Negativ, Căldarea [ding] și Cuptorul [Lu], sunt astfel numite și intră în joc doar după ce Forța Generativă și Vitală au vibrat.»

«Cele 6 Faze ale fiecărui orbitări microcosmice își au pozițiile lor fixe fără de care Elixirul Nemuririi nu poate fi preparat. Ele încep ridicarea de la Cavitatea Mortalității (de la rădăcina organului genital), *A* [zi], către *D* [mao] și *G* [wu] (vezi Fig. 2, Capitolul II) care sunt prima, a doua și a treia poziție din ascensiune; apoi coboară de la *G* [wu] (din creștetul capului) la *J* [you] și *A* [zi], care sunt prima, a doua și a treia poziție din coborâre. Acestea sunt cele 6 Faze ale Orbitării Microcosmice.»

«Procesul de adunare al Agentului Alchimic (microcosmic exterior) are loc astfel: atunci când Forța Generativă și cea Vitală vibrează, apasă-ți cu degetul mijlociu Cavitatea Mortalității, și, îndată ce mecanismul lor începe să se miște [zizhuan 自轉], inspiră [xi] și expiră [he 呵] ridicând o Briză Blândă [Sun Feng 損風] (sau ventilație), care va face ca Forța Generativă Prenatală și Vitalitatea să se urce prin du mo (din șira spinării) și să coboare prin ren mo (din creștetul capului pe partea antero-mediană a pieptului și trupului) pentru a face o rotație completă.»

«Ochii, capul și membrele trebuie să aștepte (într-o stare de veghe perceptivă) pentru o astfel de experiență

[1] Tuo yo 拓育 sau fengxiang 風箱, vezi pagina următoare (N.tr.)

neobişnuită, care este cel mai dificil lucru pentru un începător. Cu toate acestea, dacă ea s-a petrecut de câteva ori, vei fi în mod automat gata să iei poziția corectă, fără a avea chiar cunoştinţă de ce şi ce te face să procedezi astfel (în timpul somnului când poluția este pe cale să se producă).

Pe măsură ce Roata Legii [Fa Lun 法論](adică Orbita Microcosmică) se învârte, ea face ca Forța Generativă şi Vitală să coboare (prin Canalul ren mo) pentru a reveni la Câmpul de Cinabru inferior (sau Câmpul Elixirului de sub buric). Toate acestea au loc în mod automat; dar unde este dificultatea?»

«Niciodată să nu încerci să aduni aerul proaspăt pentru a valorifica disiparea Forței Generative şi a restaura astfel Vitalitatea în trup, – ceea ce este un pur nonsens. Trebuie să faci apel la un Maestru Iluminat şi să-l rogi să te învețe despre Blânda Briză[1], închidere [he] şi deschidere [pi], despre cele 6 Faze [liu hou 六候 „6 aşteptări"], ascensiunea Principiului Pozitiv [Jin Yang 進陽] şi coborârea Principiului Negativ [Tui Yin 退陰], „curățire" [mu 沐] şi „purificare"[yu 浴].»

Întrebare: «Ați spus că Blânda Briză, utilizarea Foalelor, „închiderea" şi „deschiderea", cele 6 Faze ale ascensiunii Focului Pozitiv şi coborârii Focului Negativ, „curățirea" şi „purificarea" – toate țin de purificarea microcosmică [xiao tianlian 小天練]. Eu sunt lămurit cu acestea, însă mă tem că viitorii discipoli vor avea dificultăți în priceperea învățăturii. Sper că le veți explica într-o carte, astfel încât falşii învățători şi impostorii să nu poată înşela şi să ducă pe o cale greşită generațiile ce vin.»

Răspuns: «Blânda Briză este inspirația şi expirația postnatală [bao xihu 胞吸呼] prin nări. Fiecare inspirație de aer proaspăt împinge în sus Vitalitatea Pozitivă (prin

[1] „Foalele", Tuo yo „deschidere + ridicare şi coborâre" sau fengxiang (N.tr.)

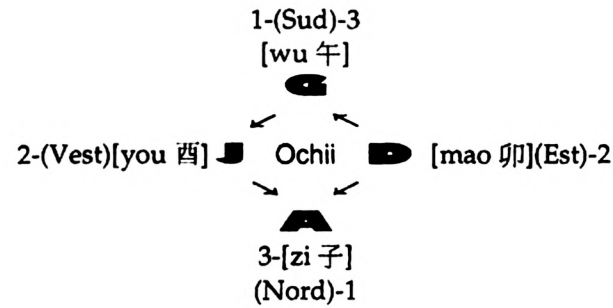
Canalul de Control din şira spinării); aceasta se numeşte Ascensiunea [Jin 進]. Expiraţia [hu] care urmează relaxează presiunea, astfel încât Vitalitatea coboară (prin Canalul Funcţiei din partea anteromediană a trupului, ren mo); aceasta se numeşte Coborârea [Tui 退]. Fiecare ascensiune are loc de la baza şirei spinării la creier [niwan] şi fiecare coborâre de la creier la Cavitatea Mortalităţii (aflată la rădăcina organului genital).»

«Foalele [Tuo yo] sau „cimpoiul" lucrează în trup; acesta nu poate fi găsit în absenţa Forţei Generative şi Vitale, şi se manifestă doar atunci când Vitalitatea vibrează sub buric. „Sacul" se află deasupra, iar „ţeava" dedesubt; spaţiul dintre ele este de circa 8,4 cun , „sacul" aflându-se acolo unde este aşezată Natura (Esenţială) [= în Inimă], iar „ţeava" se află acolo unde sălăşluieşte Viaţa (sub buric).»

«Când aerul (proaspăt) postnatal este inspirat, Forţa Vitală Prenatală urcă (prin Canalul de Control); acesta este procesul de „închidere" [he] care constă în aspirarea aerului exterior, închizând astfel mecanismul respirator, în aşa fel încât aerul să coboare în trup împingând Forţa Vitală Prenatală [în sus] şi curăţind astfel toate Canalele Psihice. Aceasta va face ca Viaţa care se află dedesubt să se unească cu Natura (Esenţială), care este deasupra.»

«Când aerul (proaspăt) postnatal este expirat, Forţa Vitală Prenatală (lăsată acum în jos de scăderea presiunii) coboară (prin Canalul Funcţiei); acesta este procesul de „deschidere" [pi], care constă în expulzarea aerului prin nări, ceea ce face ca Forţa Vitală Prenatală să revină la Sursa sa (de sub buric), curăţind astfel toate Canalele Psihice. Aceasta va face ca Natura (Esenţială), care se află deasupra, să se unească cu Viaţa, care este dedesubt.»

«În timpul acestui proces de sublimare, trebuie să-ţi roteşti ochii (închişi) pentru a privi succesiv la cele 4 puncte cardinale *A, D, G, J* (şi din nou *A*), astfel»:



«Acest proces este numit Închiderea (Interioară) şi Deschiderea (Exterioară) (a Forţei Vitale interne şi, respectiv, a aerului exterior) şi el operează ca nişte „foale". Deşi mecanismul este acelaşi, aerul în trup lucrează (totuşi) diferit faţă de foale. În vreme ce Briza Interioară porneşte, ochii se întorc pentru a privi la cele 4 puncte cardinale *A*, *D*, *G* şi *J*, iar Natura şi Viaţa din trup îşi schimbă locul în timpul procesului de „închidere" şi „deschidere", aceasta din urmă punând în mişcare Forţa Generativă care este automat transmutată în Vitalitate (care circulă în sus şi-n jos). Chiar dacă practicantul nu este conştient de ce corpul, ochii, membrele şi respiraţia funcţionează în acest fel, aceasta se datorează faptul că fiecare inspiraţie este urmată de „închidere" şi fiecare expiraţie precedată de „deschidere" care au loc în mod spontan.»

«Cele 6 Faze naturale ale orbitării sunt: ascensiunea din *A*, „curăţirea" la *D*, staţionarea pe *G*, coborârea din *G*, „purificarea" la *J* şi revenirea la *A*; ele sunt provocate de o inspiraţie care iniţiază ascensiunea şi o expiraţie ce iniţiază coborârea.»

«Astfel, ridicarea de la *A* la *D* şi *G* constituie stadiul I, al II-lea şi al III-lea al unei ascensiuni, iar coborârea de la *G* la *J* şi înapoi la *A* constituie stadiul I, al II-lea şi al III-lea al unei coborâri. De aceea, *Scriptura Elixirului* [Dan Jing] spune: „Execută cele 3 faze în susul spatelui şi celelalte 3 în josul părţii frontale (mediane) a trupului, ridică şi reîntoarce

(Forţa Vitală) la Câmpul Elixirului [dantian] inferior (de sub buric)".»

«Cele 6 Faze din ascensiunea Focului Pozitiv de la *A* la *B, C, D, E* şi *F* sunt pozitive; numărul pozitiv (prin excelenţă) fiind 9, numărul total (ce corespunde) tuturor celor 6 Faze Pozitive este 9 x 4 (deoarece sunt 4 sezoane ce se preschimbă) x 6 (faze) = 216.

«Cele 6 Faze din coborârea complementului Negativ (al Focului Pozitiv) de la *G* la *H, I, J, K* şi *L* sunt negative: numărul negativ (prin excelenţă) fiind 6, numărul total (ce corespunde) tuturor celor 6 Faze Negative este 6 x 4 x 6 = 144.

Întrucât cele două puncte cardinale *D* şi *J* sunt rezervate pentru „curăţire" şi „purificare" şi sunt din acest motiv neluate în considerare, numărul total pozitiv este de fapt 180, iar numărul negativ este 120. Astfel, Ascensiunea şi Coborârea cuprind împreună 300 de „respiraţii" care sunt doar simbolice (şi nu socotite ca atare).»

«Maestrul meu Liao Kong spunea: – „Practică în fiecare dimineaţă şi seară pentru a evita orice riscuri [wei xian 委險] în timpul nopţii[1]».

Întrebare: «În fiecare zi îmi învârt Roţile de Apă [he che 河車] (= Orbitele Microcosmice) însă nu pot să-mi opresc emisia involuntară. Care este motivul?»

Răspuns: «După câte ai afirmat, inutila învârtire a Roţilor de Apă goale, este fără de folos. M-ai întrebat înainte despre Blânda Briză, despre utilizarea Foalelor, „închidere" şi „deschidere", despre cele 6 Faze ale Ascesiunii şi Coborârii, „curăţire" şi „purificare"; aceste stadii sunt cuprinse în fiecare inspiraţie şi expiraţie. Metoda trebuie să înceapă atunci când organul genital stă în erecţie [zhuo] noaptea, şi ea constă în blocarea Porţii Genitale [yang guan], cu concentrarea îndreptată asupra acelui punct pentru a conduce Spiritul înăuntrul Cavităţii Vitalităţii

[1] Adică emisia involuntară. (N.tr.)

(de sub buric). Aceasta este ca şi utilizarea de către fierar a foalelor; aerul din foale suflă în Focul Intern [nei huo] care, devenind intens, transmută Forţa Generativă în Vitalitate [qi]. Aceasta din urmă este apoi adunată (= acumulată) şi trimisă în jos şi-n sus prin Orbita Microcosmică.»

«Chiar şi acum tu stai fără să te mişti, cu ochii închişi şi execuţi ascensiunea şi coborârea [youyang] de 360 de ori...Aceasta este învârtirea fără sens a Roţilor de Apă goale şi ea nu este metoda corespunzătoare pentru prepararea Elixirului de Aur. Şi asta, deoarece atunci când ai început să meditezi, mintea ta era tulburată de ideea pe care ai învăţat-o, să faci 360 de învârtituri pentru a dobândi... doar liniştea mintală. Iar trupul tău este acum atât de slăbit, încât nu eşti capabil să-ţi îmbunătăţeşti sănătatea!»

CAPITOLUL V

Focurile Repezi şi Focurile Încete

Focurile Repezi şi Focurile Încete sunt încălzirile postnatale utilizate pentru vindecarea bolilor şi prelungirea Vieţii, cât şi pentru unirea Soarelui cu Luna (= adică a Yang-ului pozitiv cu Yin-ul negativ).[1]

Metoda constă în utilizarea Focului Postnatal [Baonuo 胞火] pentru a face să iasă şi a prelungi Focul Prenatal [xian tian huo 仙天火][2], astfel încât ambele (Focuri) să se unească pentru a extrage din hrană şi băutură Roua Dulce [gan Lu] sau „saliva pură", „ambrozia"(= „nectarul") care, coborând prin Canalul Funcţiei [ren mo] (din partea antero-mediană a trupului) se preschimbă în Forţă Generativă Negativă şi ajută la producerea acesteia din urmă.

Focul Încet este produs cu ajutorul (unei metode meditative care constă în) închiderea ambilor ochi, pentru ca astfel să se dezvolte o minte care, deşi vidă, nu încetează să lucreze; care, deşi radiantă, nu se opreşte la nimic; şi care nici nu dă uitării, nici nu se atârnă (de ceva). Timpul necesar pentru utilizarea Focurilor Încete şi Repezi trebuie să fie în proporţie de 3:7.

---

[1] Soarele [taiyang 太陽] corespunde Principiului Pozitiv, [yang 陽], iar Luna [yue 月], Principiului Negativ.

[2] Focurile Prenatale şi Postnatale sunt Focul Spiritual [Ling huo 靈火] sau Focul Pozitiv [Yang huo 陽火] care a existat înainte de naştere, respectiv complementul său corupt, Focul Negativ [Yin huo 陰火] de după naştere.

Maestrul meu, învățându-mă să utilizez Focurile Repezi şi Încete, spunea: «Focul Rapid iuţeşte, iar Focul Încet potoleşte». Ambele Focuri sunt utilizate, pentru a transforma impurităţile din viscere în lacrimi care sunt descărcate; (cât şi) pentru a ajunge la armonia celor Patru Componente[1], la unirea celor Cinci Elemente (= Agenţi) [wu xing][2] şi la reîntoarcerea lor la Rădăcină (= Sursă); cât şi pentru a face să se întoarcă înapoi Lumina Internă [nei guan 內光], ca ea să strălucească deasupra ei înşişi – ceea ce duce la unirea Soarelui cu Luna.[3]

Nu se cunosc Nemuritori pe pământ care să sufere de tuberculoză sau care să ia leacuri pentru a-şi tămădui bolile sau pentru a-şi îmbunătăţi sănătatea. Şi dacă tu eşti hotărât să cauţi Nemurirea, trebuie să elimini de îndată din rădăcină toate bolile latente din trup; şi nu va fi târziu să practici Dao [道] după ce te-ai eliberat de toate. Sfinţii şi Înţelepţii din vechime nu aşteptau ca boala să se manifeste, pentru ca apoi s-o vindece, ci o vindecau în timp ce boala se afla în stare latentă.

Dacă priveşti la oameni, toţi par să fie într-o stare de sănătate bună şi liberi de boală, însă în realitate în trupuri ei au rădăcinile bolilor ce încă nu s-au dezvoltat. Este regretabil că aceşti oameni caută doar plăcerile fără a-şi da seama de greşelile şi erorile lor. Ei dau mereu dovadă de prostie, căutând case confortabile, bând vinuri tari, distrându-se cu muzică şi dansuri aţâţătoare şi dedându-se la plăceri. Ei nu-şi dau seama că formele atractive le pot tulbura vederea, că muzica şi cântecele pot să le înşele auzul şi că (până şi) culcatul atunci când sunt beţi şi plini

---

[1] Cele 4 Componente sunt: Trupul [shen 身], Respiraţia [huxi 呼吸], Sufletul Necorporal [hun 魂] şi cel Corporal [po 魄], simbolizate respectiv prin Apă, Foc, Lemn şi Metal (Vezi Nota 3 la Capitolul IV).

[2] Cele 5 Elemente sau Agenţi [xing 行]: Metal [Jin 金], Lemn [mu 木], Apă [shui 水], Foc [Huo 火] şi Pământ [tu 土](vezi şi Nota 2 la Cap. IV).

[3] Cele două diviziuni ale unicei Vitalităţi: Yang-ul Pozitiv şi Yin-ul Negativ (vezi şi Nota 5 la Capitolul IV).

de mâncare provoacă dispersarea Forței lor Generative. Sănătate lor începe să slăbească, însă ei nu sunt conștienți de nebunia lor. Când se îmbolnăvesc, ei aleargă după doctori dar este deja prea târziu. Ei nu știu că boala este provocată de excesul de mâncare, băutură și plăceri. Ei nu-și dau seama că bolile lăuntrice sunt latente în trupurile lor, și când acestea se manifestă, este (uneori) dificil să le mai vindeci.

De aceea, chiar înainte ca bolile să apară, tu trebuie să utilizezi Focurile Încete și Repezi pentru a le distruge rădăcinile. Și asta, pentru că în activitățile tale de zi cu zi, senzațiile tale de plăcere, mânie, mâhnire și bucurie sunt cauzele îmbolnăvirilor, cea de plăcere afectând Inima, mânia Ficatul, mâhnirea Sufletul Necorporal și bucuria Sufletul Corporal, vătămând astfel toate viscerele. Nu neglija rădăcinile bolilor, chiar dacă ele îți par fără importanță și nu s-au dezvoltat complet, deoarece când bolile se manifestă vei fi serios tulburat. Așa că, înainte ca ele să apară, trebuie să te descotorosești de ele prin ochi[1]; (și dacă le elimini rădăcinile), cum să mai poată atunci boala să se dezvolte?

În timpul formării fetusului în pântecele mamei, în prima fază, Cerul dă naștere Elementului Apă[2] din pupilele ochilor, care sunt legate de Rinichi; în a doua fază, Pământul produce Elementul Foc din colțurile ochilor care sunt legate cu Inima; în a treia fază, Cerul creează Elementul Lemn din irișiș care sunt legați cu Ficatul; în a patra fază, Pământul produce Elementul Metal din albul ochilor, care este legat de Plămâni; iar în a cincea fază, Cerul creează Elementul Pământ din pleoapele superioare și inferioare, care sunt legate de Stomac. Astfel, esențele tuturor celor 5 organe-viscere se găsesc în ochi, în vreme ce Spiritul Originar, deși localizat în creier, se manifestă de asemenea prin organele vederii.

---

[1] Utilizarea Focurilor Rapide și Încete transformă impuritățile în lacrimi.

Întregul corp este Negativ, cu excepția celor doi ochi, care sunt Pozitivi. Datorită acestei mici cantități de Yang Pozitiv din ochi, omul nu este copleşit de Yin-ul Negativ. Acest Yang Pozitiv trebuie să fie utilizat la începutul antrenamentului alchimic pentru a dezrădăcina toate bolile latente ce s-au acumulat în trup.

Focul Rapid este utilizat pentru a deplasa Focul Spiritului [ling Huo 靈火] în Cuptor (= sub buric) şi a fost numit de către antici „Comutarea Focului". Prin „comutare"(= „aţâţarea reciprocă") se înţelege trezirea Focului Intern, în aşa fel încât atât Focul Exterior cât şi cel Interior să acţioneze unul asupra celuilalt, cu scopul de a dilata toate Canalele Psihice astupate şi a le curăţa de obstrucţii. Întrucât Focul Pozitiv este mai puternic decât Forţa Generativă, el o conduce pe aceasta din urmă în toate părţile trupului pentru a îndepărta toate impurităţile şi a preveni în acest fel dezvoltarea bolilor.

Poţi utiliza globul de cristal al hipnotizatorului (sau orice alt obiect sferic lucitor) pentru practica ta de dimineaţa şi seara. Aşează-te mai întâi într-o postură meditativă până ce mintea ţi se linişteşte şi apoi aşează-ţi globul de cristal în faţa ta astfel încât el să nu fie nici prea aproape nici prea departe, nici prea sus nici prea jos, ci în linie cu punctul dintre ochi. După ce ai privit la glob câtăva vreme, lacrimile vor începe să curgă; ele sunt sărate şi mirositoare şi sunt reziduul combustiei (interne), similare lacrimilor provocate de simţăminte şi emoţii, precum tristeţea, etc. După întrebuinţarea acestui Foc Comutat pentru a-ţi îndepărta bolile latente, trebuie să utilizezi Focul Încet pentru a alina pupilele, care, altminteri, pot fi vătămate de Căldură. Şi aceasta, deoarece Focul Încet ajută Canalele Psihice care s-au dilatat să se restrângă, astfel încât Respiraţia (Vitală), care s-a răspândit în toate părţile trupului, să revină la poziţia sa anterioară.

Acest Foc Încet este numit Foc de Calmare, a cărui caracteristică este imobilizarea. Trebuie să-l utilizezi în

timp ce-ţi închizi ochii complet şi te concentrezi la locul dintre ei pentru a conduce Respiraţia (Vitală) înapoi la Câmpul Elixirului inferior (de sub buric). Această concentrare trebuie să dureze până ce noţiunea de „eu" şi de „ceilalţi" a dispărut complet şi trupul şi mintea nu mai există; doar atunci concentrarea ta va putea fi eficace. (În timp ce faci acest lucru) limba trebuie să-ţi astupe Heleşteul Ceresc [Tian Chi 天池] din cerul gurii. Cu timpul, o Rouă Dulce [gan lu], care are gust de miere, se va scurge în jos (prin Canalul ren mo) în gât, până ce va atinge Cavitatea Câmpului Elixirului inferior, unde se va preschimba în Forţă Generativă Negativă, care mai apoi va coborî în testicule unde va crea spermatozoizii.

De aceea Saliva Pură este cel mai preţios lucru ce ne menţine vigoarea fizică şi necesită o atenţie specială. Când saliva este adecvată, Elementul Apă din Abdomenul Inferior este complet, făcând ca pupilele ochilor să licărească şi albul să fie bine conturat. Când în trup există boli latente, pupilele nu sunt clare şi albul ochilor conţine dungi galbene sau roşii. Tu trebuie să-ţi începi practica (şi s-o continui) până ce ochii nu ţi-au devenit asemănători cu aceia ai unui copil sănătos, ale cărui pupile sunt strălucitoare şi înconjurate de un alb albăstrui; doar atunci vei fi eliberat de bolile latente.

Fiziologia spune că ochii apar atunci când fetusul este format, iar pupilele apar 12 zile mai târziu. Anatomia ne învaţă că lacrimile provin dintr-un fluid care spală globii oculari, şi că dedesubtul cavităţii nazale se află un duct ce descarcă lacrimi şi mucus şi este legat de viscerele din trup. Prin acest duct, bolile interne (latente) sunt expulzate, pentru că nu mai existăun alt canal pentru acest corp .

Timpul necesar pentru întrebuinţarea Focurilor Rapide şi Încete trebuie să fie în proporţie de 3:7 pentru a evita efectele neplăcute ce provin dintr-o utilizare fără discernământ.

După primirea învățăturii de la Maeștrii mei, Liao Ran și Liao Kong, am privit un (capăt de) bețigaș de tămâie aprins, pe care mai târziu l-am înlocuit cu un glob de cristal, ca să-mi trezesc Focul Repede; și apoi mi-am închis ochii ca să-mi focalizez concentrarea și să aprind Focul Încet pentru a-mi coborî Respirația (Vitală) în Inimă și a-mi stabiliza Spiritul și intelectul. Ca rezultat, urechile nu au mai auzit nici un sunet și respirația mi-a devenit ca o ață foarte subțire ce părea să nu mai existe; respirația a mai durat până când toate gândurile mi-au încetat și toate senzațiile și emoțiile mele ajunseseră la capătul existenței. Atunci, Elementul Foc din Inima mea a coborât, în vreme ce Elementul Apă din abdomenul meu inferior s-a înălțat în mod spontan. Cu vârful limbii care-mi atingea cerul gurii [cu vârful întors înapoi], cele două glande [salivare au început] să secrete din plin Salivă, și gura îmi fu curând plină de ea; saliva era dulce ca mierea și mi se scurgea în gât dintr-o înghițitură, făcând ca abdomenul meu inferior să vibreze puternic. Brusc, mintea și intelectul mi-au devenit liniștite și vide, și mai întâi cele patru membre și apoi întregul trup mi-au dispărut, fără a lăsa nici o urmă din ceea ce au fost. Asemenea unui lucru care, după ce și-a atins limita, face cale întoarsă, această Liniște Extremă a fost urmată de mișcare, și, pe neașteptate, Forța Vitală a vibrat cu putere, făcând ca organul genital să se ridice – ceea ce mi-a arătat că Focul Real [zhen Huo 真火] care dormita de ceva vreme începuse să se miște de la sine.

Întrebare: «Toate cărțile daoiste menționează Agentul Alchimic fără a învăța despre Foc. Vreți să-mi explicați Fazele Focului [Huo Hou 火候] așa încât viitorii discipolii să nu mai aibă nelămuriri în legătură cu ele?»

Răspuns: «„Faze ale Focului" este un termen general. „Focul" este căldura internă, iar „Fazele" sunt cele 6 stadii ale purificării prin Foc. Termenul „Foc" are aici 18 înțelesuri care corespund cu stadiile sistematice ale purificării; de aceea, rolul jucat de el în fiecare stadiu, este diferit.

Până ce tu nu vei fi primit învățătura de la un Mare Iluminat, nu vei putea niciodată fi lămurit în legătură cu toate acestea. Fazele Focului, adică stadiile de purificare prin Foc şi producţia Agentului Alchimic sunt înlănţuite şi nu pot fi amestecate. Aceasta este ca şi cum ai face o cărămidă; lutul este mai întâi amestecat cu apă şi apoi ars în foc astfel încât să devină cărămidă. Dacă o cărămidă nu este arsă (mai întâi în foc), ea se va transforma în noroi în timpul ploii. Tot aşa, Agentul Alchimic poate fi adunat doar după ce (Forţa Generativă a fost) purificată prin Foc; numai atunci poate ea să producă Elixirul de Aur, altminteri va decădea.»

Feng Huo Jing spune: «Atunci când textele utilizează termeni precum „aprinderea Focului", „conducerea" lui, „întărirea Focului cu Foc şi oprirea lui" – toate se referă la Focul aprins cu ajutorul respiraţiei. Când se menţionează termeni precum: „îngheţarea Focului", „împingerea" lui în sus, „coborârea" lui, „comutarea Focului", „potolirea Focului", „Focul în propria lui Casă" [Li. ☲], şi „Focul Inimii" – toate se referă la Focul derivat din Spirit. Când se utilizează termeni precum: – „circulaţia Focului", „adunarea" lui, „ridicarea" lui, „Foc în Casa Apei" [Kan. ☵], „Foc Negativ", Foc scufundat în Apă", şi „Foc în Cuptor" – toate se referă la Focul derivat din Vitalitatea Prenatală. Focul aprins de respiraţie transformă Fluidul Generativ derivat din digestia hranei în Forţă Generativă. Focul derivat din Spirit transformă Forţa Generativă în Vitalitate. Focul derivat din Vitalitatea (Prenatală) purifică respiraţia şi contribuie la manifestarea Spiritului. Focul Spiritului sublimează Spiritul care se va îndrepta către o stare de Inexistenţă. Astfel, de la început la sfârşit, practicarea cu succes a Nemuririi are loc cu ajutorul Focului.»

«De aceea, fără explicaţia dată de un Maestru Iluminat, este foarte dificil să înţelegi aceste 18 Faze ale Focului.»

Întrebare: «Doreşte bătrânul meu învăţător să-mi desluşească aceste 18 Faze una câte una?»

Răspuns: «„Aprinderea Focului" are loc cu ajutorul Respirației prin nas și ea cuprinde o inspirația și o expirație în timpul căreia „Micul Drog" [Xiao Ye 小液] (sau Agentul Alchimic microcosmic) este produs și adunat. Aerul care coboară și urcă prin trup este numit Briză Blândă [Sun Feng]. Când o inspirație intră în corp, concentrarea ta (face ca Forța Generativă) să se ridice (în Canalul du mo din șira spinării) de la Cavitatea Mortalității (de la rădăcina organului genital) la cap, și când expirația ce urmează părăsește trupul, concentrarea ta face ca (Forța Generativă) să coboare (prin Canalul ren mo) de la cap înapoi la Cavitatea Mortalității. Concentrarea ta este cea care învârte Roata Legii (adică produce orbitarea microcosmică).»

«Focul aprins de către Respirație, deși la origine este tangibil, trebuie să fie tratat ca intangibil (adică neluat în considerare prin automatizarea procesului), pentru că dacă te agăți de el (prin nedezlipirea atenției de proces), – el va deveni dăunător. Pentru a fi eficace, el trebuie să fie considerat ca inexistent, deși există; cu această condiție, care e favorabilă, Forța Generativă este obligată să se întoarcă în dantian -ul inferior (de sub buric)[1].»

«Mecanismul ascensiunii și coborârii (Forței Generative în Orbita Microcosmică) este numit „închidere și deschidere" [he pi 合闢][2], și, de asemenea, „Flaut fără găuri", la care se „cântă invers"[1].»

---

[1] Cei mai mulți practicanți nu izbutesc în antrenamentul lor, deoarece ei nu știu cum să-și controleze acest Foc care intensifică chiar pasiunile pe care ei tocmai intenționează să le suprime. De aici, mulți oameni religioși încalcă regulile de viețuire neîntinată și comit acte imorale ce pot fi lesne evitate de către omul obișnuit.

[2] „Închiderea" [he 合] și „Deschiderea" [pi 闢] sunt doi termeni daoiști. Când aerul exterior este inspirat, el atinge Abdomenul Inferior și împinge în sus Forța Vitală; aceasta este „Închidere" a mecanismului Respirației, astfel încât aerul merge în jos, în timp ce Vitalitatea Interioară merge în sus, către cap. Când se expiră, aerul exterior (inspirat înainte) este expulzat din Abdomenul Inferior, în vreme ce Forța Vitală, liberă acum de presiune, revine la Abdomenul Inferior; aceasta este

«În absența gândului stârnitor, când organul genital stă erect, practicantul trebuie să inspire aerul exterior, care, atingând Cavitatea Mortalității (de la baza organului genital), provoacă ridicarea Respirației Vitale (Negative) de acolo (prin Canalul ren mo) la Cavitatea Vitalității (dantian-ul inferior de sub buric). După aceasta, el trebuie să expire în așa fel încât Respirația Vitală (Negativă) din Plexul Solar [jinag gong] să coboare în Câmpul Elixirului [dantian] inferior. După repetarea acestui exercițiu de mai multe ori, organul genital își va recăpăta mărimea normală și practicantul se va simți foarte confortabil.»

«Pentru aceasta, fiecare inspirație și expirație cutremură Câmpul Elixirului [dantian] inferior (de sub buric) care este legat de testicule prin ductul genital [chun xian][2], prin care Forța Generativă Negativă le atinge pentru a se preschimba în Sămânță. Acest lichid [jing ye] conține spermatozoizii; dacă el își urmează cursul său pământesc, se va scurge în afară producând urmași [hou 后]; însă dacă i se inversează cursul, el va contribui la producerea Elixirului de Aur. Este doar o chestiune de a urma sau de a inversa calea lumească, pe care omul obișnuit nu o poate înțelege. Așa că este imperativ să apelezi la niște Maeștri Iluminați pentru a nu-ți distruge viitorul».

Întrebare: «Ce înțelegeți prin „Conducerea Focului"?»

Răspuns: «Atunci când inspirația și expirația au loc, concentrarea ta face ca Forța Generativă să se ridice și să

„Deschiderea" mecanismului Respirației, astfel încât aerul exterior (inspirat înainte) e respins, în timp ce Vitalitatea Interioară merge în jos.

[1] Cititorii nu trebuie să confunde acest termen daoist cu expresia chan [禪](= zen) a „Flautului fără găuri" care este mintea închisă față de toate datele senzoriale și a cărei melodie poate fi înțeleasă, și, îi încântă pe Oamenii Iluminați. Acela care a dobândit un „Fluier fără găuri" înțelege dharma Minții. Vezi cele trei volume ale noastre din *Ch'an and Zen Teachings* (Series 1, 2, 3), Rider & Company, London.

[2] Ductul genital pleacă de la testicule prin Poarta Mortalității [sheng si qiao 笙 死 竅] de la baza organului genital la Poarta Genitală [Yang Guan 陽關] din vârful acestuia.

coboare (în Orbita Microcosmică), învârtind astfel încet Roata Legii. Socoteşte de la 1 la 10 şi apoi de la 10 la 100 de respiraţii cu Inima (= mintea) urmărind socotirea pentru a o împiedica de la vagabondare în exterior. Când Inima şi Respiraţia sunt la unison, aceasta se numeşte „ţinerea sub cheie a Inimii (= minţii) de maimuţă", „priponirea trăpaşului intelectului". *Scriptura Elixirului* [Dan Jing] spune:

„Lasă-ţi orice gând să vină şi să plece;
Conştientizarea lor, fără a adera la ele,
este adevăratul antrenament.
Orice ataşament este greşit,
Pe când nepăsarea duce la un fals vid mintal".»

«Atenţia trebuie să alunge neatenţia, astfel încât Inima (= Sediul Naturii) să fie goală (de orice stimulări) şi să devină necorporabilă, spirituală şi dincolo de naştere şi moarte. Dacă vrei să te descotoroseşti de gândurile greşite, trebuie să menţii Conştienţa Corectă şi ele vor înceta de la sine, astfel încât Inima îţi va deveni ca o lună strălucitoare în spaţiu, imaculată şi neconţinând nici o materie străină. Pe măsură ce Inima se obişnuieşte cu această stare, ea se va elibera de toate iluziile ce culminează cu moartea Inimii (minţii intelectuale obişnuite, hoinare) şi reînvierea Spiritului. Pentru că dacă Spiritul nu este stabil, liniştit, Lumina Naturii (Esenţiale) nu se va manifesta şi dacă intelectul nu este îngheţat, pasiunile nu vor putea fi curmate. În această Stare de Seninătate, când ceea ce este mai tainic [nei xin 內心] vibrează de la sine, trebuie imediat să te foloseşti de vibraţia sa pentru a aduna Agentul Alchimic microcosmic. Aceasta se numeşte „Conducerea Focului" (pentru a aduna Agentul).»

Întrebare: «Inspiraţia şi expiraţia provoacă ridicarea şi coborârea (Respiraţiei Vitale). Aţi vorbit de „Blocarea Respiraţiei" şi acum aţi menţionat „Conducerea Focului". Eu nu sunt lămurit şi de aceea vă rog să-mi explicaţi aceasta în amănunt.»

Răspuns: «Asta, deoarece mi-ai înțeles greșit instrucțiunile. La început, prima urcare și coborâre (a Respirației Vitale) care învârte Roata Legii servește la identificarea procesului de gândire cu învârtirea Roții (= captarea atenției pe proces) pentru a stopa orice gânduri rătăcitoare. Apoi urmează inhalația și exhalația care trimite Respirația (Vitală) în sus și-n jos pentru a completa o Orbită întreagă, oprind prin aceasta ridicarea organului genital, cu scopul de a bloca scurgerea Fluidului Generativ; dar aceasta trebuie să se facă numai după ce agentul Alchimic a fost adunat. Te rog să cumpănești toate acestea cu grijă. Aceste două moduri de respirație sunt motivate de unicul gând al „conducerii Focului Intern" pentru a învârti Roata Legii (cu dublul scop, al opririi oricăror gânduri rătăcitoare și al blocării scurgerii Fluidului Generativ).»

Întrebare: «Ce înțelegeți prin „Oprirea Focului"?»

Răspuns: «Prin „Oprirea Focului" se înțelege întreruperea oricărei Respirații Alchimice[1].»

Întrebare: «Din ce cauză este respirația Alchimică întreruptă?»

Răspuns: «Când Abdomenul Inferior este umplut cu Forță Generativă, Focul Intern este oprit prin întreruperea oricărei Respirații (Alchimice) prin nas. Patriarhul zheng Yang spunea: – „Când Agentul s-a maturizat, utilizarea Focului trebuie să fie oprită căci altfel continuarea Focului îl va strica". Nemuritorul Chong Xu spunea: – „Doar atunci când soseşte sorocul de oprire a Focului poate fi adunat Agentul Alchimic pentru Străbatere".»

«Sorocul opririi Focului soseşte după ce Lumina de aur s-a manifestat a doua oară; acesta este momentul adunării Agentului (Alchimic microcosmic) prin întreruperea oricărei Respirații (Alchimice) prin nas. Dacă practicantul așteaptă până ce se produce a treia manifestare a Luminii

[1] Deși practicantul continuă să respire ca de obicei, el nu mai utilizează inspirația și expirația pentru a ridica Focul Intern, care va înceta atunci de la sine.

de Aur pentru a opri Focul, el va greşi ţinta şi Agentul Alchimic macrocosmic va fi distrus.»

«Focul trebuie să fie oprit înaintea adunării agentului macrocosmic pentru Străbatere. După a doua manifestare a Luminii de Aur, Agentul trebuie să fie adunat pentru a restaura complet Forţa Generativă, Vitalitatea şi Spiritul. Dacă se face uz de respirarea prin nări în timpul adunării agentului, acesta din urmă este nevoit să se împrăştie pe timpul nopţii, deoarece aerul inspirat şi expirat poate scutura şi strica Forţele Generative şi Vitale. De aici şi necesitatea întreruperii oricărei Respiraţii (Alchimice) prin nas, pentru a opri Focul.»

Întrebare: «Dacă nu se utilizează inspiraţia şi expiraţia (în mod alchimic), Respiraţia (Vitală) Internă (din trup) este împinsă în sus şi-n jos de către concentrarea practicantului. Astfel, fiecare urcare şi coborâre a Respiraţiei (Vitale) se acordă cu voinţa lui şi învârte Roata Legii; doar aceasta poate fi numită „Oprirea Focului" pentru adunarea Agentului Alchimic.»

Întrebare: «Ce înţelegeţi prin „Învigorarea Focului prin Foc"?»

Răspuns: «Aceasta înseamnă utilizarea inspiraţiei şi expiraţiei pentru a aduna Agentul Alchimic. Împingerea Forţelor Generative şi Vitale în Cuptor (= Abdomenul Inferior) cu ajutorul Brizei Blânde (= Respiraţiei) înseamnă a controla Forţa Generativă, şi este numită vigoarea Focului prin Foc.»

«Elementul (sau Agentul) Foc din Forţa Generativă, Vitalitaie şi Spirit se mişcă de la *A* la *D* (pentru curăţire) şi apoi la *G*, unde el staţionează pentru un răstimp, şi este numit Focul Pozitiv Ascendent; după aceea, el re-porneşte de la *G* în jos către *J* (pentru purificare) şi apoi se opreşte pe *A*, şi este numit Foc Negativ Descendent. Astfel, mişcarea sa [xin], staţionarea sa [zhu 駐], repornirea sa [ji 繼] şi oprirea sa [zhi 止] sunt cele 4 Faze ale Procesului Alchimic, ce include atât „curăţirea" cât şi „purificarea". Practicantul

trebuie să cumpănească asupra tuturor acestora şi să devină conştient de mecanism.»

«Fiecare rotaţie de la *A* la *D, G, J* (şi înapoi la *A*) include ascensiunea Yang-ul Pozitiv şi coborârea Yin-ului Negativ, închiderea şi deschiderea mecanismului Respiraţiei, utilizarea Foalelor, cele 6 Faze ale orbitării, adunării şi purificării Agentului Alchimic. Înţelegerea practicantului depinde de faptul dacă el a întâlnit sau nu un Maestru Iluminat.»

«Dacă nu ai întâlnit un învăţător experimentat ci te bizui doar pe propriul tău intelect pentru a înţelege Scripturile daoiste, şi dacă în timpul ascensiunii Focului Pozitiv tu numeri pur şi simplu (9 x 4 = 36, 36 x 5 faze de la *A* la *B, C, D, E* şi *F*=) 180 de timpi şi în timpul coborârii Focului Negativ (6 x 4 = 24, 24 x 5 faze de la *G* la *H, I, K, L*=) 120 de timpi fără a cunoaşte mecanismul Respiraţiei de închidere şi deschidere, şi cele 6 Faze ale Procesului alchimic care desăvârşesc lucrarea eficientă în Orbita Microcosmică, nu vei izbuti în practica ta de „învigorare a Focului prin Foc" şi toate strădaniile tale vor fi sterile. (Mai sus a fost vorba de cele 4 feluri de aprindere cu ajutorul Respiraţiei).»

Întrebare: «Tratatul *Feng Huo Jing* înşiră şi alte 7 feluri de Foc; ce înseamnă „Îngheţarea Focului"?»

Răspuns: «„Îngheţarea Focului" este îngheţarea şi împingerea spiritului în Cavitatea Vitalităţii (de sub buric). *Scriptura Elixirului* [Dan Jing] spune: – „Toţi învăţătorii au predat doar îngheţarea (sau fixarea) spiritului în Cavitatea Vitalităţii".»

«„A fixa Spiritul" constă din concentrarea care trage pupilele ambilor ochi cât mai aproape posibil una de alta. Aceasta se numeşte „Îngheţarea spiritului", „privirea îndărăt" şi „unirea Soarelui cu Luna", în scopul revenirii la starea prenatală în care, pe durata şederii în pântecele mamei, cei doi ochi ai fetusului erau la unison, iar natura

şi Viaţa erau Una. La naştere, natura şi Viaţa s-au divizat şi astfel sunt separate.»

«„Îngheţarea Focului" înseamnă că ambii ochi privesc în jos, la unison, în Cavitatea Vitalităţii [dantian-ul inferior de sub buric] care este numită Poarta Vieţii [ming men 命門] ce se găseşte dedesubtul şi îndărătul buricului şi dedesubtul şi înaintea rinichilor, distanţa dintre ea şi peretele anterior şi posterior al abdomenului fiind în proporţie de 7:3. Ea atârnă sub şi între rinichi dedesubt, şi este legată cu creierul [niwan] deasupra, precum şi cu tălpile picioarelor dedesubt, fiind sursa Dao-ului Prenatal (al nemuririi). De aceea se spune: – „Această Cavitate nu este materială şi în ea are loc unirea Principiului Masculin [qian, ☰] şi Feminin [kun 坤, ☷]; ea este numită Cavitatea Vitalităţii Spirituale [lingqixue 靈氣穴] care conţine atât Elementul Foc cât şi Apă în Forţa Generativă. Vechea ştiinţă medicală o numeşte Poarta Vieţii [ming men] iar daoiştii o numesc Cavitatea Vitalităţii [qi xue]. Învăţătorul meu Liao Kong spunea: – „Când sângele atinge această cavitate (de sub buric), el se preschimbă în Forţă Generativă Negativă care îşi face drum spre testicule".»

«Toţi discipolii trebuie să ştie că, pentru a fixa (şi împinge) spiritul în Cavitatea Vitalităţii, un practicant serios trebuie să mediteze într-o cameră liniştită, să-şi întoarcă ochii înapoi pentru a privi în această Cavitate, fiind doar conştient de ea, însă neaderând la conţinutul mental perceput – adică i se simte prezenţa şi apoi această prezenţă o dată percepută trebuie să se uite cu totul de ea. În timpul fixării Spiritului, mintea trebuie să fie goală (de informaţii senzoriale) neataşând-se nici de formă, nici de Vidul Relativ, cu scopul de a păstra liniştea radiantă a Vidului şi imaterialitatea (sa) limpedea. În acest stadiu, respiraţia este simţită simultan cu o armonie lăuntrică între părţile superioare şi inferioare ale corpului practicantului, ieşirea respiraţiei din corp fiind de un inefabil

confort. Brusc ochii practicantului (par) să cadă de la nivelul feței în acea Cavitate [dantian-ul inferior de sub buric] făcându-l să simtă că propriul său trup nu mai există și că Adevărata Vitalitate umple locuința spiritului pe care o va susține.»

Întrebare: «Ce înțelegeți prin „Împingerea Focului"?»

Răspuns: «Aceasta se referă la Focul Pozitiv, așa după cum voi explica în Capitolul VI. Capitolul IV s-a ocupat deja cu adunarea Agentului Alchimic microcosmic exterior pentru a-l face să revină la Cuptor (= în Abdomenul Inferior); întrucât acest Agent nu este încă sublimat de către Foc, el poate să se scurgă întocmai ca ceaiul vărsat încontinuu într-o ceașcă ce se umple și se revarsă afară. Acest Foc Pozitiv poate transmuta Agentul din Cuptor în Vitalitate (cu scopul de a-i opri revărsarea). Acest stadiu este mult mai important decât simpla adunare a Agentului, așa după cum am explicat în Capitolul IV.»

«După adunarea și menținerea Agentului Alchimic exterior (așa după cum am explicat mai sus), practicantul, în timp ce stă așezat în meditație, trebuie acum să-și închidă ochii, să-i rotească de la stânga la dreapta de 9 ori și să-i oprească, pentru a vede dacă Cercul Interior al Luminii și-a deschis Poarta. Dacă nu, el trebuie să aștepte puțin și apoi să-și închidă ochii pentru a face aceleași 9 rotiri pentru a doua oară și să-și oprească [ochii iar] pentru a vedea dacă Lumina se manifestă între ei și-și deschide Poarta. Dacă nu, el trebuie să continue, făcând aceleași număr de rotiri pentru a treia oară și pentru a patra oară. El va face în acest fel același număr [= 9] de rotiri de 4 ori [9 x 4 = 36, număr pozitiv]. Aceasta este „Împingerea Focului" pentru ascensiunea Focului Pozitiv.»

Întrebare: «Ce înțelegeți prin „Coborârea Focului"?»

Răspuns: «„Coborârea Focului" înseamnă a-l retrage. *Scriptura Elixirului* [Dan Jing] spune: – „Ascensiunea Focului Pozitiv are loc prin 36 de rotiri, și coborârea complementului său Negativ prin 24 de rotiri".»

«La Coborârea Focului Negativ, practicantul trebuie, pentru a deschide Poarta, să-şi rotească ochii de la *G* înapoi la *D*, *A* şi *J* de 6 ori. El trebuie să-şi închidă ochii pentru aprivi la Cercul Interior de Lumină. Văzând că Poarta este încă nedeschisă, el trebuie să facă aceasta de 4 ori. Aceasta este „Coborârea Focului".»

«Doar ochii sunt pozitivi [yang], în vreme ce restul trupului este negativ [yin]. Aceşti ochi pozitivi sunt aceia care covârşesc negativitatea întregului trup, astfel încât, treptat, Principiul Pozitiv se va dezvolta zilnic, în vreme de Principiul Negativ va descreşte pe măsură. Cu timpul, întregul trup va deveni Pozitiv. Asta vrea să spună aforismul: „Dacă Principiul Negativ nu este în întregime nimicit, Nemurirea nu poate fi dobândită. Aceasta este de asemenea (numit) şi „Retragerea Focului Negativ".»

«Termenul „Comutarea Focului" a fost explicat mai înainte. „Co-mutarea" este schimbarea fără mişcare, adică transmutarea Focului Rapid, care rezultă din ceva ce nu are formă sau trăsături, chiar dacă este privit de aproape sau de la distanţă, şi include eliminarea oricărui reziduu impur. Numai aceasta se poate numi „Adevărata Eficacitate" (a practicii).»

«Termenul „Calmarea Focului" înseamnă imobilizarea (vezi despre „Întreruperea Respiraţiei Alchimice") fără a păstra conştiinţa de sine şi a altora, pentru a asigura vidarea trupului şi a intelectului; atunci, deodată, practicantul se va simţi ca şi cum ar fi ieşit din trupul fizic, pentru a privi la faţa sa originară. Doar aceasta poate fi numită o „Realizare Înaltă".»

Întrebare: «Ce înţelegeţi prin „Foc în Li" [☲] (adică în Casa Focului)?»

Răspuns: «„Casa Focului" este Inima. Când Inima este stârnită, organul genital stă erect în ciuda absenţei gândurilor. Acesta este Focul Real în Casa sa, care ridică organul genital, şi, deşi gândurile sunt absente, acest Foc nu este acela adevărat care vibrează la ora vitală Zi [între 11 p.m.

şi 1 a.m.] când organul genital stă erect.[1] Dacă aduni agentul Alchimic în acest moment neprielnic (când Inima este stârnită), el este prea imatur, căci Vitalitatea nu este încă desăvârşită şi se poate împrăştia cu uşurinţă; de aceea agentul nu trebuie să fie adunat întrucât nu este momentul potrivit pentru aceasta. Doar când organul genital stă erect la ora vitală Zi poate fi Agentul adunat, şi asta trebuie făcută rapid, căci este momentul potrivit, însă dacă tu aştepţi până ce acest moment (prielnic) a trecut, ca să ridici Agentul, acesta din urmă va fi deja îmbătrânit (şi este nefolositor), deoarece Vitalitatea se risipeşte după trecerea Focului prin propria lui Casă.»

Întrebare: «Ce este „Focul Inimii"?»

Răspuns: «Atunci când ochii licăresc şi Inima vibrează în simpatie, aceasta este „Focul Principal", numit de asemenea şi „Focul Inimii". Acesta este „Focul Rău" trezit de gânduri şi el trebuie să fie evitat de către practicant.»

«Când ochii văd sexul opus, făcând prin aceasta să se ridice gânduri (păcătoase), Inima se mişcă în simpatie şi face să se ridice organul genital, şi dacă practicantul încearcă atunci să adune Agentul Alchimic, Fluidul Generativ impur va produce un Agent Iluzoriu. Acest agent iluzoriu este asemănător unei mingi de fotbal, care fiind lovită continuu cu piciorul, va pierde aer şi se va zbârci. Tot aşa, pe măsură ce gândurile sporesc Focul Rău care devine mai intens, organul genital se va ridica mai frecvent. Dacă tu socoteşti – în mod greşit – că agentul Alchimic a început să se producă şi te străduieşti să-l aduni, străduniile tale vor fi sterile şi îţi vei face rău. Trupul tău pare să fie puternic (atât timp cât durează Focul Rău) însă sănătatea ta va suferi consecinţele şi, într-adevăr, va slăbi. Trezirea frecventă a dorinţei sexuale este asemănătoare cu punerea de paie pe cap atunci când te duci să stingi un

[1] Vezi şi Nota 4 din Capitolul II, pentru explicaţia completă asupra orei Zi.

mare incendiu; îți vei vătăma doar trupul și nu numai că nu vei izbuti să atingi Nemurirea, ci îți vei mări și riscul de a-ți scurta viața.»

«Pentru aceasta, trebuie să eviți adunarea Agentului Alchimic atunci când Focul Inimii este stârnit de gânduri păcătoase.»

«Cele 7 feluri de Foc de mai sus: înghețarea, împingerea în sus a Focului și coborârea lui, co-mutarea Focului, calmarea Focului, Focul în propria sa Casă și Focul Inimii, provin din Spirit și pot să transmute Forța Generativă în Vitalitate. Acest Foc al Spiritului derivă din Puterea Spirituală aflată în ochi, și dacă este susținut de către Respirația Postnatală prin nări, el poate sublima Forța Generativă și susține Respirația Vitală Interioară.»

«Învățătorul meu Liao Kong spunea: – „Forța Generativă poate fi complet sublimată într-un răstimp de 100 de zile și ea va umple atunci Abdomenul Inferior".»

«Aceasta nu înseamnă pur și simplu înlocuirea Forței Generative risipite, întrucât Forța trebuie să fie reținută și dezvoltată, astfel încât să poți reconstitui stocul ce zăcea latent în tine pe vremea pubertății. Desăvârșirea Vitalității Prenatale din trupul tău este indicată de către organul tău genital care se retrage (în timpul antrenamentului).»

«Restaurarea stocului complet de Forțe Generative și Vitale are loc cu ajutorul altor 7 modalități de Foc, care sunt: „circulația Focului, adunarea lui, ridicarea lui, Foc în Casa apei, Foc Negativ, Foc scufundat în Apă și Foc în Cuptor. Aceste 7 Focuri derivă din Vitalitatea Prenatală și contribuie la sublimarea inspirației și expirației, cu scopul manifestării spiritului Originar. Prin „Spiritul Originar" se înțelege acel Spirit al Non-spiritului (care este inexprimabil).»

Întrebare: «Ce înțelegeți prin „Circulația Focului"?»

Răspuns: «Când Forța Generativă și cea Vitală vibrează, tu trebuie să utilizezi mecanismul Foalelor, metoda de „Închidere" și „Deschidere" a Respirației, cele 6 Faze ale

Procesului Alchimic şi „Ascensiunea Pozitivă" şi „Coborârea Negativă", ca să faci să circule „Focul Veritabil" şi să se ridice (la creier) prin Prima Poartă de la baza şirei spinării, prin a Doua Poartă dintre rinichi şi prin a Treia Poartă din occiput (*medula oblongata*). Toate cele 3 Porţi sau Trecători [San guan 三關] sunt deschise de către o (singură) inhalaţie. Exhalaţia ce urmează trimite Focul în jos, din Cavitatea Originară (= Ancestrală) a Spiritului (din creier) la Plexul Solar şi apoi înapoi la Cavitatea Vitalităţii (de sub buric). Astfel, o Respiraţie (Vitală) completă cuprinde o ascensiune şi o coborâre a Focului Veritabil; aceasta este „Circulaţia Focului".»

Întrebare: «Ce înţelegeţi prin „Adunarea Focului"?»

Răspuns: «„Adunarea" este strângerea şi concentrarea (Focului). Cei din vechime vorbeau despre Agentul Alchimic fără să menţioneze Focul care este Forţa Generativă şi Vitală. Focul este de asemenea şi Agentul Alchimic. Astfel că, atunci când Focul Veritabil vibrează, tu trebuie să-l strângi şi să-l concentrezi.»

«Dacă tu cultivi doar Natura (Esenţială) şi nu dai atenţie Vieţii (Veşnice), practica ta este incompletă şi ineficientă. Cultivarea doar a naturii asigură numai coborârea Focului pozitiv fără ascensiunea Respiraţiei (Vitale) din pântec, consecinţa fiind aceea că natura şi Viaţa nu se vor putea uni. De aceea, tu trebuie să aduni Focul pentru a ridica Respiraţia (Vitală) de jos în sus.»

Întrebare: «Ce înţelegeţi prin „Ridicarea Focului"?»

Răspuns: «După ce Focul a fost adunat la un loc, el tinde să se dezvolte; tu trebuie să-l ridici prin cele 3 Porţi din coloana vertebrală în sus către creier [niwan sau „Mingea de noroi"] şi apoi să-l cobori [prin canalul ren mo sau Canalul Funcţiei] la Plexul Solar [sau cavitatea jinag gong] înainte de a-l întoarce la Centrul Vitalităţii (de sub buric); procedând în felul acesta, tu trebuie să-ţi utilizezi concentrarea instinctivă pentru a-l ridica şi coborî ca să închizi (astfel) o Orbită completă.»

«Hun Ran Zi spunea: – „Când Vitalitatea se manifestă, ea vibrează puternic şi Focul se dezvoltă sub buric; acesta este momentul când trebuie să o ridici pentru a-ţi întări trupul care a fost sleit de scurgerea Forţei Generative. Cu cât aceasta din urmă va fi, în timp, redobândită, cu atât ţi se va lungi viaţa".»

Întrebare: «Ce înţelegeţi prin „Foc în Kan" [= Casa Apei, ☵]?»

Răspuns: «Kan şi Li[1] reprezintă Abdomenul Inferior şi, respectiv, Inima. Vitalitatea şi, respectiv, spiritul sunt funcţiunile lui Kan şi Li. Spiritul în Li [= în Casa Focului] este Natura (Esenţială), iar Vitalitatea în Kan [= Casa Apei] este Viaţa (Veşnică).»

«Focul în Casa Apei reprezintă Vitalitatea în vibraţie, care formează atunci (un fel de) Foale ce (se întind) de la 1,2 degete-măsură sub Inimă la 1,3 degete-măsură sub buric, Foale care sunt legate prin Cavitatea Mortalităţii [sheng si qiao] de la rădăcina organului genital, de Poarta Genitală [Yang guan] din vârful organului genital. Acesta este „Focul în Casa Apei".»

Întrebare: «Ce este „Focul Negativ"[kun huo 坤火]?»

Răspuns: «Kun reprezintă Câmpul Elixirului [de sub buric], numit şi Cuptor. Focul [huo] este Vitalitatea care se foloseşte de Focul din Casa Apei ca să coboare în Canalul de Control (din şira spinării), unde ventilaţia susţinută de către inspiraţie şi expiraţie transmută Forţa Generativă în Agent Alchimic, cu scopul de a-l ridica şi aşeza în Orbita Microcosmică. Întrucât Yang-ul Pozitiv nu poate fi acumulat fără ajutorul Yin-ului Negativ, Vitalitatea trebuie să se unească cu Forţa Generativă pentru a deveni Foc. Aceasta este unirea Pozitivului (= Vitalitatea) cu Negativul (= Forţa Generativă), care va urca apoi către cap (prin Canalul de Control du mo). Dacă în acest stadiu apar

[1] Kan şi Li sunt două trigrame [gua 卦] ce simbolizează „Apa" [☵] şi, respectiv „Focul" [☲], după *Cartea Prefacerilor*.

gânduri păcătoase, nici Forţa Generativă, nici cea Vitală nu pot fi puse în Orbita corectă, şi vor intra în uretră provocând acolo o inflamaţie dureroasă, cu febră, care va înceta doar după ce o urină galben-roşietică va fi fost deşertată. Acesta este efectul dăunător al stârnirii gândurilor (păcătoase) în acest stadiu. Dacă Forţele Generative şi Vitale trec prin cavitatea Mortalităţii (de la baza organului genital) ele vor pătrunde în cele două canale din coapsă[1] care vor fi astupate de o acumulare de Fluid Generativ.»

Întrebare: «Ce înţelegeţi prin „Foc sufundat în Apă"?»

Răspuns: «Când Forţa Generativă şi cea Vitală se găsesc în Cavitatea lor (de sub buric), ele sunt Foc, dar când o părăsesc (pentru a se scurge), ele capătă o formă lichidă. Ca să aduni Agentul Alchimic, trebuie să menţii Vitalitatea în cavitatea ei, care este numită Cavitatea vitalităţii Veritabile sau Câmpul Elixirului Inferior, care se găseşte acolo unde se manifestă Adevărata Vitalitate şi este legat de organul genital. Forţa Generativă este apoasă şi grea şi tinde să coboare, în vreme ce Spiritul este arzător şi luminos şi tinde să se înalţe. De regulă, Omul este inconştient de scurgerea Vitalităţii şi de aceea este supus naşterii, bătrâneţii, bolii şi morţii. Forţa Vitală care se împrăştie nu este aerul inspirat şi expirat, ci Vitalitatea Veritabilă sau Adevărată, care susţine Forţa Generativă. Dacă omul trăieşte sau moare, aceasta depinde numai de prezenţa sau absenţa Vitalităţii. Moartea este provocată de epuizarea Vitalităţii şi, deşi un trup mort rămâne acelaşi ca în viaţă, lui îi lipseşte doar Vitalitatea.»

Întrebare: «Aţi vorbit de Vitalitatea care se scurge în afară neîncetat ; cum putem să-i oprim scurgerea?»

Răspuns: «Singura metodă este de a închide Poarta Genitală, cu scopul de a-ţi asigura o viaţă lungă, fără de moarte.»

---

[1] Yangqiao Mai 陽蹻脈, respectiv Yangwei Mai 陽維脈 (N.tr.)

«Eseul *Sămânța Nemuritoare* [Jing Xian Lun,精仙] spune: „Cel a cărui Poartă Genitală este închisă, se bucură de viață îndelungată". Toți discipolii trebuie să ceară instrucțiuni de la Maeștri Iluminați și să se străduiască să mențină atât apa cât și Focul în aceeași cavitate (= adică în Câmpul de Cinabru Inferior de sub buric). Apa se găsește dedesubt iar Focul deasupra. Când este scufundat în Apă, el va înceta să se mai înalțe, provocând prin aceasta visarea Inimii (= adică provoacă o stare de nestârnire mintală); și, pe măsură ce Apa este volatilizată la suprafață de către Foc, ea va înceta să se mai scurgă în jos. Apa și Focul într-un echilibru stabil [shui huo ji ji, 水 火 既 濟] sunt acelea care, cu timpul, vor produce Vitalitatea. Când organul genital se ridică de la sine, aceasta se datorează Forțelor Generative și Vitale ce se dezvoltă în Cavitatea lor (Câmpul de Cinabru de sub buric) și ele se numesc „Foc ce se manifestă în Apă.»

«Învățătorul meu spunea: – „Când Forțele Generative și vitale din Câmpul Elixirului se pun în mișcare, ele devin un lichid, dar când revin la această cavitate, ele sunt (sub formă) de Vitalitate Prenatală". De aceea, de fiecare dată când observi manifestarea Focului în Apă, tu trebuie imediat să-l întorci la Câmpul Elixirului Inferior pentru a-l sublima. Și doar atunci când se manifestă cele 6 stări Neobișnuite poți fi sigur că Sămânța Nemuritoare a fost complet formată.»

Întrebare: «Ce înțelegeți prin „Foc în Cuptor"?»

Răspuns: «Când Spiritul și Vitalitatea vibrează în Câmpul Elixirului Inferior (de sub buric), acesta din urmă este numit „Cuptor" și când ele se ridică la Câmpul Elixirului Superior (din creier), acesta din urmă este numit „Căldare". În absența Spiritului și a Vitalității nu poate fi vorba nici de „Cuptor", nici de „Căldare"[1] .»

---

[1] Ca și în cazul ignorantelor legende laice care permit Forțelor Generative și Vitale să se scurgă în afară în căutarea lor de plăceri sexuale.

«De aceea, bătrânul patriarh Chong Xu Zi spunea: – „Căldarea este la origine inexistentă". Patriarhul Lu Zi spunea: – „Doar aceia care ştiu ce fel de „Cuptor", „Căldare" şi „Foale" sunt ele de fapt, le poate utiliza cu folos". Pentru a produce „Focul Veritabil în Cuptor" este nevoie de instruire autentică din partea Maeştrilor Iluminaţi, pentru a şti cum să aduni Elixirul Exterior (= Agentul Alchimic Exterior).»

Noi vom discuta aceasta acum în amănunt, spre folosul discipolilor, care trebuie să cunoască metoda de practică corectă. Cât despre adunarea Agentului (Alchimic) Exterior, practicantul al cărui penis este erect, trebuie să stabilească dacă este sau nu ora Zi Vitală (între 11 p.m. şi 1 a.m.). Dacă este, el trebuie să-şi blocheze imediat Poarta Genitală (vârful organului genital) pentru a colecta Agentul Alchimic până ce este pe deplin conştient de succes.

Dacă Forţele Generative şi Vitale izbucnesc în afară, făcând ca trupul să se îndoaie puţin, practicantul trebuie să apese cu degetul mijlociu pe Poarta Mortală (pentru a opri emisia) şi, imediat, să pună în mişcare mecanismul Brizei Blânde, cele 6 Faze ale purificării alchimice, Foalele şi procesul Respiraţiei de „închidere" şi „deschidere", cu scopul de a conduce înapoi şi a aduna (Forţele Generative şi Vitale). Pentru a evita eventuala scurgere, sunt utilizate inspiraţiile şi expiraţiile spre a fereca cele două Forţe. După aducerea lor sub control, ele trebuie puse imediat în Orbita Microcosmică pentru sublimarea prin Foc, în timpul căreia Forţa Generativă va fi transformată în Vitalitate. Aceasta este metoda graduală a transmutării Forţei Generative în Vitalitate. Când, atât Forţa Generativă cât şi cea Vitală sunt pe deplin restaurate, trupul practicantului nu va fi diferit de cel al unui tânăr la pubertate.

În scrierea *Acumularea Esenţei* [Cui Xu Pian 粹蓄偏] se spune:

„Când Luna Strălucitoare luminează dinspre
Sud-Vest deasupra Căii;
Nemurirea își desfășoară fără sfârșit a ei Cărare."

Câmpul Elixirului inferior (de sub buric), plin de Agent Alchimic, este acela care dezvăluie ochilor frumusețea Respirației Vitale Pozitive. Ori de câte ori practicantul umblă, stă, sau se culcă, el va zări o Lumină Albă în fața sa, și, pe măsură ce trece timpul, această Lumină Albă se va preschimba într-una de Aur. Aceasta este prima manifestare a Luminii de Aur, și când ea apare pentru a doua oară, practicantul trebuie să întrerupă Focul. Cea mai mică neglijență din partea sa în acest stadiu, va provoca risc și pericol, ce poate duce la extrema sa ratare; aceasta este faza cea mai dificilă.

Cele 7 modalități de Foc (descrise mai sus) provin din Vitalitatea Prenatală, și ele pot sublima toate inspirațiile și expirațiile pentru a contribui la manifestarea Spiritului Originar. Acest Spirit Originar este Spiritul-fără-de-Spirit care poate utiliza Focul Spiritului pentru a-și distruge forma sa (fizică) ca să revină la Vid, cu scopul de a dobândi Nemurirea. Acest Foc al Spiritului este Lumina de Aur a Spiritului ce apare atunci. Discipolii trebuie să caute să apeleze la instrucțiunile date de Maeștri Iluminați ca să realizeze acest Foc al Spiritului din Lumina de Aur și, în final, să intre în rândul Nemuritorilor de Aur [jinxianren 金仙人].

Dacă tu socotești că realizezi această Lumină de Aur, atunci când mai multe scântei îți apar în ochi, greșești întru-totul. Și asta pentru că Lumina de Aur se manifestă în fața ta, în vreme ce Corpul tău Esențial [Fa Shen 法身] aflat în Marele Vid, se apropie treptat de ea, și când Lumina acestui Corp (al tău) se apropie și se amestecă cu Lumina de Aur (din fața ta), vei realiza Corpul tău Esențial care va intra atunci în trupul tău fizic; acesta din urmă va absorbi acel Corp Spiritual și în trei ani de zile va fi sublimat în Vitalitate pură. Aceasta este manifestarea

Spiritului Pozitiv [Yang Shen 陽身] care va prinde formă atunci când se va aduna într-un singur loc, sau va deveni Vitalitate pură când se va împrăştia pentru a umple Marele Vid care-i va fi (atunci) Trupul fără de Margini.

Eu am primit instrucţiuni de la învăţătorii mei Liao Ren şi Liao Kong şi am umblat de asemenea pe la 30 de bătrâni învăţători, însă doar Peng Mou Chang, Qiao Qiao, Tan Ji Ming şi cei doi învăţători ai mei cunoşteau secretele îngemănatei cultivări a Naturii (Esenţiale) şi a Vieţii (Veşnice). Eu divulg acum aceste secrete discipolilor sinceri, astfel încât, atunci când îşi vor întâlni învăţătorii, ei să stabilească singuri dacă aceştia din urmă pot răspunde în mod satisfăcător la întrebările la care am răspuns în această Carte. Eu îi îndemn să nu dea crezare ereticilor şi impostorilor care nu ştiu nimic despre Alchimie şi pozează în maeştri competenţi; aşa numitele lor învăţături n-au nimic de-a face cu doctrina Cultivării Naturii (Esenţiale) şi Vieţii (Veşnice), deoarece singurul lor ţel este de a avea din ce trăi, şi aşa se face că ei înşeală şi duc pe o cale greşită pe discipolii lor, care-şi vor petrece viaţa fără rost şi fără a dobândi vreun rezultat.

CAPITOLUL VI

Adunarea Agentului Alchimic Microcosmic Interior[1]

Metoda de adunare a Agentului Alchimic microcosmic intern constă în a roti ochii de la stânga la dreapta şi viceversa, pentru a ridica şi coborî Focul Intern. Cel ce meditează trebuie mai întâi să-şi îndrepte privirea în jos şi să-i rostogolească la stânga în sus către creştetul capului, apoi să-i coboare la dreapta, pentru a privi la buric şi în Centrul Vitalităţii de dedesubtul buricului pentru a completa o rotaţie completă, aşa după cum s-a arătat în Fig. 5 prin Soarele ţinut în mâna dreaptă, care se ridică de la *A* la *D* şi *G* şi apoi coboară de la *G* la *J*. această mişcare trebuie să fie repetată de 36 de ori, pentru ca ascensiunea Focului Pozitiv să deschidă Poarta Misterioasă (vezi în continuare). După aceasta, el trebuie să-şi rostogolească ochii, (privind) de la *G* la *D*, *A* şi *J*, aşa după cum o indică Luna ţinută în mâna stângă. Această mişcare trebuie repetată de 24 de ori, pentru coborârea Focului Negativ.

Capitolul IV s-a ocupat cu adunarea Agentului Alchimic (microcosmic) exterior pentru restaurarea Forţei Generative şi învigorarea creierului. Ea constă din ridicarea Focului Pozitiv (prin Canalul de Control, du mo, la cap de 36 de ori, ridicare numită în avansarea sa „Ascensiunea Focului Pozitiv" şi apoi coborârea lui (prin Canalul Funcţiei sau Concepţiei, ren mo, din partea anterior-mediană a trupului) de 24 de ori, coborâre numită în retragerea sa

[1] Vezi Nota 2 la Prefaţă.

„Coborârea Focului Negativ". Fiecare rotație [a privirii] este completată cu o inspirație și expirație completă, în timpul cărora Spiritul și Vitalitatea se mișcă sau se opresc împreună în orbitele juxtapuse ale Pământului (adică Abdomenul Inferior) și Soarelui (din cap), Spiritul fiind pus în mișcare prin (mișcările ochilor) și Vitalitatea prin acțiunea combinată a Forțelor Generative și Vitale deja adunate. Aceste mișcări și opriri sunt în legătură cu adunarea Agentului Alchimic (microcosmic) exterior care eliberează trupul de boli, în vreme ce Agentul Alchimic (microcosmic) interior păstrează (permanent) Viața, care este Vitalitatea Prenatală.

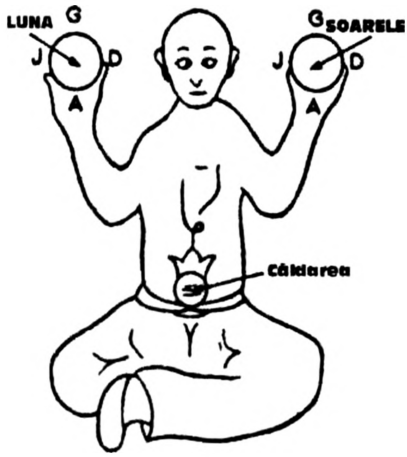


Fig.5

Această diagramă simbolică este copiată după textul original. Ea arată că cel ce meditează trebuie să privească cruciș, după cum am arătat, în timp ce dosul palmelor este plasat pe picioare și apropiate de Abdomenul Inferior, în postura obișnuită de meditație.

Acest Capitol discută metoda de utilizare a Focului Interior microcosmic, care trece prin Fazele de Sublimare de la Punctele Cardinale *D* [mao] și *J* [you] (vezi Fig. 2,

Capitolul II), pentru a produce Agentul Alchimic (microcosmic) interior, metodă care este numită şi „Copulaţie Internă" care înseamnă că, după ce ai adunat destul Agent Alchimic (microcosmic) exterior, Adevărata Ventilaţie [zhen Qi], condusă de Ventilaţie şi Foc, se va înălţa la creier; atunci trebuie să-ţi roteşti ochii [privind, cu ei închişi, în interiorul trupului] de la stânga la dreapta, într-un cerc complet, pentru a împinge Vitalitatea în sus şi-n jos, astfel încât Respiraţia Vitală din creier să se unească cu sistemul nervos. În acest stadiu, creierul se va dezvolta complet şi o Lumină Strălucitoare se va manifesta (între ochi); tu trebuie acum să aduni Agentul Alchimic (microcosmic) interior; în mod obişnuit, aceasta este numită prepararea Elixirului de aur. Această Lumină Strălucitoare este Poarta Misterioasă despre care se spune:

„Gura ta nu poate explica ce apare în faţa ta;
Văzând-o, vei fi alinat în toate privinţele".

Învăţătorul meu spune: «Roteşte în cerc Yang-ul Pozitiv şi Yin-ul Negativ (= adică cei doi globi oculari) pentru a face creierul să tremure, ca să scoţi din Centrul său Spiritul care s-a dezvoltat şi apoi să-l faci să iasă afară pe Poarta Misterioasă (= adică prin Lumina strălucitoare ce s-a manifestat şi care este „intrarea în coarda ombilicală de argint").»

Chen Ni Wan spune: «Yang-ul Pozitiv Real şi Yin-ul Negativ sunt Adevăratul Dao [= „Nemurirea", sămânţa viitoarei Fiinţe Elementale Necorporale] care se află drept în faţa ta şi nu trebuie căutat în altă parte.» .

În scrierea *Diferite Faze ale Focului* [Huo Hou Ge 火候各] se spune: «Pentru a atinge Poarta Misterioasă este nevoie de vegherea solitară al cărei secret rezidă în ochi.»

Qian Feng Lao Ren spune: «Soarele şi Luna[1], când se învârt în cerc, unesc Yang-ul Pozitiv cu Yin-ul Negativ,

[1] Ochiul stâng şi drept corespunde respectiv cu Soarele şi Luna, adică cu Yang-ul Pozitiv şi Yin-ul Negativ.

astfel încât o Lumină de slavă va țâșni din Centrul Creierului. Dacă în timpul „Copulației Interne" a Principiului masculin cu cel Feminin aduni doar agentul Alchimic (microcosmic) exterior dar nu (și) agentul alchimic (microcosmic) intern în timpul fazelor de la *D* [mao] la *J* [you] (din Orbită), ești ca un car fără roți sau ca o barcă fără cârmă.» Cum să-ți atingi (atunci) țelul?

Mai mult, atunci când agentul Alchimic (microcosmic) exterior a fost returnat la Cuptor (sub buric), dacă Focurile Pozitive și Negative nu sunt trimise în susul și-n josul (Canalelor Psihice, Jing 經) prin variatele faze ale sublimării din Orbita Microcosmică, Forțele Generative și Vitale nu pot fi transmutate în Minunata Lumină, adică în acea slavă a Elixirului de Aur care-l face pe practicant proaspăt ca în tinerețe, (care face) ca sângele să-i circule liber, ca respirația să-i decurgă fără dificultăți (în ciuda eforturilor fizice) și digestia să-i fie ușoară. Dacă Agentul Alchimic (microcosmic) exterior este lăsat intact în Cuptor (sub buric), el nu va mai putea fi transmutat în Vitalitate de către Foc; vei găsi atunci că este dificil să-ți restaurezi Trupul Originar (= Prenatal), pe care nu-l vei mai putea redobândi și care este cel mai prețios (lucru). (Și aceasta, deoarece) continua scurgere a Fluidului Generativ golește testiculele (de Energie, Qi), întocmai cum un vas plin se varsă în afară atunci când i se adaugă mai mult lichid și nu există nici un Foc (dedesubt) care să volatilizeze (lichidul) în abur. De aceea, Fluidul Generativ, atunci când este desăvârșit, va fi descărcat mai devreme sau mai târziu, după cum o dovedește emisia nocturnă. Fără un maestru competent care să te învețe, îți va fi foarte dificil să înțelegi Alchimia și, în ciuda strădaniilor tale, nu vei fi capabil să oprești descărcarea Fluidului Generativ. Oare nu este aceasta cel mai regretabil (lucru)?

Întrebare: «Ați spus că după adunarea Agentului Alchimic (microcosmic) exterior, practicantul nu va izbuti să transmute Forța Generativă în Vitalitate, dacă el nu-și

va ridica Focul Pozitiv şi nu-şi va coborî complementul său Negativ; şi atunci, el nu va fi în stare să-şi oprească scurgerea Elixirului în timpul nopţii. Eu am reuşit de nenumărate ori să produc şi să-mi adun Agentul Alchimic (microcosmic) exterior şi, în ciuda faptului că nu am făcut uz de aceste ascensiuni şi coborâri, eu n-am avut niciodată vreo emisie nocturnă. Care este motivul?»

Răspuns: «Întrebarea ta este foarte bine venită. După cum ai spus, tu doar ai început să-ţi umpli testiculele; mai târziu, când ele vor fi pline, dacă nu-ţi ridici şi cobori Focul, este ca şi cum ai face cărămizi fără ca să le arzi pentru ca ele să fie tari şi rezistente; ele se vor preschimba din nou în noroi dacă le expui la ploaie. De aceea, aceste ascensiuni şi coborâri sunt indispensabile (pentru că ele joacă acelaşi rol ca şi focul ce arde cărămizile). Aceasta este ceea ce *Scriptura Elixirului* [Dan Jing] înţelege prin: – „Dacă Căldarea este lipsită de Adevărata Sămânţă, este ca şi cum ai fierbe un vas gol (= ceea ce va fi dăunător)".»

«Mă voi ocupa acum de aceasta în amănunt. Cei doi ochi ai tăi, deşi sunt separaţi, au (totuşi) o singură rădăcină; dacă ambii [globi] oculari se rotesc în cerc, rădăcina lor se va mişca la rândul ei. Ochiul stâng reprezintă Estul, al cărui Element (sau Agent) este Lemnul [mu], iar ochiul drept reprezintă Vestul al cărui Element este Metalul [jin]. Elementul Lemn se îndreaptă către Vest pentru a se uni cu Elementul Metal, iar acesta din urmă se îndreaptă către Est pentru a se amesteca cu primul Element (= Lemn). Această unire a celor două Elemente face ca Respiraţia (Vitală) din creier precum şi Puterea Psihicului să se dezvolte, să se răspândească şi să se unească într-o singură Unitate ce atinge Inima Creierului, unde ea va transmuta Agentul Alchimic (microcosmic) exterior (deja adunat acolo) în Adevărata Vitalitate păstrătoare de Viaţă; aceasta este Viaţa (Veşnică) ce revine la Natura (Esenţială) pentru a deveni UNA; doar în acest fel Natura şi Viaţa pot să conlucreze cu succes.»

«Practicantul ar face o gravă greşeală dacă ar sta nemişcat pentru a cultiva Natura (Esenţială) şi n-ar lua în considerare şi Viaţa (Veşnică). De exemplu, coaja unui ou este asemănătoare trupului şi gălbenuşul asemănător cu Viaţa. Când se cloceşte un ou (pentru a ieşi un pui) coaja este spartă şi abandonată, însă dacă ea este spartă mai înainte, nu poţi să te aştepţi ca din el să iasă un pui. De aceea, un practicant al lui Dao trebuie să-şi păstreze trupul fizic cu aceeaşi grijă pe care ar acorda-o unei pietre preţioase. El trebuie să ştie că:

„Fără trup, Dao nu poate fi atins,
Însă în trup, adevărul niciodată nu poate fi realizat"[1],

Şi atunci când antrenamentul său va deveni eficace, va fi timp (destul) pentru a părăsi trupul. Adevărata Natură este Vitalitatea Prenatală aflată în Celula sa din vârful occiputului. Dacă Vitalităţii i se permite să treacă prin spatele capului şi să coboare la baza şirei spinării pentru a se scurge afară prin anus şi organul genital, epuizarea sa va provoca moartea.»

«Această epuizare a Vitalităţii nu este în nici un fel legată de respiraţia ce intră şi iese prin nări şi gură. În emisiile nocturne, Fluidul Generativ poartă cu el (puţină) Vitalitate care, astfel, îşi părăseşte Celula sa Vibratorie din Centrul Creierului pentru a trece în şira spinării şi apoi, atingându-i baza, se scurge în afară. Această Vitalitate este cea care animă spermatozoizii care, în absenţa ei, devin fără viaţă şi neproductivi. Această Celulă este legată de creierul aflat deasupra ei, de baza şirei spinării dedesubt, şi de întregul sistem nervos din trup, fiind sursa Energiei Vitale şi a Vieţii.»

«Când Inima (= Mintea) este stârnită de dorinţe sexuale, este imposibil să se tragă înapoi această Forţă Vitală

[1] Trupul trebuie să fie păstrat în aşa fel încât să poată fi utilizat drept medium pentru dobândirea Nemuririi, însă dacă (la momentul potrivit) nu-l vei abandona, - nu vei realiza Adevărul

care se va scurge afară din măduva şirei spinării pentru a părăsi trupul; atunci va fi imposibil să cultivi Viaţa (Veşnică). Ceea ce în acest fel se scurge afară, este Vitalitatea Prenatală, şi, deşi nu a avut loc de fapt un act sexual, ea totuşi iese prin Poarta Genitală.»

CAPITOLUL VII

Menţinerea în Centru pentru a realiza Unitatea Cerului [☰] şi Pământului [☷]

Menţinerea în Centru pentru realizarea Unităţii Cerului şi Pământului se dobândeşte doar prin unirea Soarelui şi Lunei. Soarele reprezintă Inima (= Mintea) şi Luna reprezintă Cavitatea Câmpului de Cinabru sau Elixirului inferior (de sub buric), simbolizate respectiv prin Dragon (= Vitalitatea Negativă sau Feminină) şi Tigru (= Vitalitatea Pozitivă sau Masculină).

Agentul alchimic macrocosmic al Realităţii Unice este realizat atunci când se dobândeşte Unitatea Cerului [qian, ☰] şi Pământului [kun, ☷] şi când Luminile Soarelui şi Lunei se amestecă în faţa Cavităţii Originare sau ancestrale a Spiritului [zu qiao] (din Centrul Creierului, dintre şi dindărătul ochilor). Acesta este locul (dintre şi dindărătul ochilor) unde Inima şi Intelectul sunt vide şi unde nu mai există nici [noţiunea de] „eu" şi „ceilalţi".

În faţa Cavităţii Spiritului (dintre şi dindărătul ochilor) Adevărata Vitalitate se manifestă arătându-se ca un Cerc [radiant de Lumină], care este numit „Limita sau Marginea Supremă" [tai ji 太极], Elixirul de Aur şi Conştiinţa Originară [yuan jue 原覺].

De aceea, Cerul şi Pământul Prenatale şi Inima şi Câmpul Elixirului inferior (de sub buric) Postnatale sunt numite „Cele 4 Principii Pozitive şi Negative".

Capitolele I-IV ne învaţă paşii preliminari, în timp ce Capitolele V-VIII ne arată metodele de transmutare. Aşa-

dar, e nevoie mai întâi să-ţi restaurezi Forţa Generativă şi să-ţi învigorezi creierul cu scopul susţinerii Vieţii (Veşnice). Din acest motiv, antrenamentul gradual trebuie să fie limpede discipolului, înainte ca el să înceapă să se antreneze pentru a stăpâni Puterea Creativă a Cerului şi a Pământului, semănând prin aceasta adevărata Sămânţă (a Nemuririi).

Fig. 6. Dragonul [long 龍](=Vitalitatea Negativă) şi Tigrul [hu] „copulând" [gou jiao 媾交] în Căldarea Alchimică [mo lu 魔爐] din creier pentru a realiza Unitatea Cerului şi a Pământului.

Shang Yang Zi spunea: «Depinde de discipol să-şi caute Învăţători competenţi.» El nu poate produce Agentul Alchimic singur, căci dacă discipolul nu este versat în

cultivarea lui, el nu va şti ce să facă atunci când va da peste Mecanismul Creativităţii; aceasta se datorează greşitei sale presupuneri că el ştie ce face, atunci când, de fapt, nu ştie.

Dacă el se antrenează orbeşte, fără a aştepta ca Mecanismul Creativităţii să se manifeste, practica sa nu va fi doar zadarnică, ci şi foarte dăunătoare. Cititorul este sfătuit să fie foarte atent asupra acestui punct. Ar fi mult mai bine pentru el să aştepte până ce faţa sa va radia, înainte de a aduna Agentul Alchimic, pe care el va trebui să-l sublimeze prin Foc în Orbita Microcosmică, pentru a-l transmuta în Vitalitate; când Forţa Generativă şi Vitalitatea sunt mature, Natura (Esenţială) şi Viaţa (Veşnică) se vor uni devenind UNA. Şi aceasta, pentru că dacă în timpul fiecărei purificări adiţionale prin Focul Microcosmic, Forţa Generativă Prenatală, Vitalitatea şi Spiritul vor deveni UNA, practicantul va deveni conştient de prezenţa unui Cerc de Lumină care este ceva similar strălucirii soarelui pe cerul de amiază ce apare în faţa lui. Acesta este rezultatul practicării cu succes a primilor şase paşi (arătaţi în Capitolele I-VI) care purifică Forţa Generativă din trup; acest Cerc este cea mai minunată şi profundă Cavitate, care este Limita Supremă [tai ji] din trupul omenesc.

Scripturile daoiste spun: «Această cavitate stă în centru, între Cer (cap) şi Pământ (abdomenul inferior) în trupul omenesc.» Patriarhul Qiu Zi spunea: «Este greşit s-o cauţi în trup, şi este tot atât de greşit să alergi după ea în exterior. Pentru că atunci când se manifestă, ea devine o cavitate, iar cand nu, ea este de nedescoperit.» Cartea *Realizarea Restaurării Naturii Vieţii* [Xin Ming Gui Zhi] spune: «Cavitatea Misterioasă[1] este lipsită de margini; conştienţa ei, liberă de orice aderenţă, este Adevărata

[1] Poarta Misterioasă şi Cavitatea Misterioasă sunt unul şi acelaşi „lucru": este o „Poartă" [men 門] atunci când apare în faţa practicantului, şi este o „Cavitate"[xue 穴] atunci când zace ascunsă [i.e. nemanifestată] în trup.

Realizare. Această Poartă Misterioasă se manifestă în Starea de Extremă Liniște, însă dacă se iveşte [până şi doar urma intenţională a celui mai mic] gând, ea se va strecura imediat în Tărâmul Prenatal şi va pieri deîndată fără a lăsa vreo urmă. Dacă ea este căutată mai departe, nu poate fi găsită din pricina agăţării de formă.»

Învăţătorii mei Liao Ran şi Liao Kong spuneau: «Această Poartă Misterioasă se dobândeşte prin practicarea primilor 6 paşi (învăţaţi în Capitolele I-VI). Ea se dobândeşte doar când Forţa Generativă, Vitalitatea şi Spiritul se unesc în Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului [zu qiao] (dintre şi dindărătul ochilor), iar Unica Vitalitate Prenatală (ce apare manifestându-se) este cea care formează un Cerc (radiant de Lumină).»

Fratele meu Kui Yi Zi spunea: «Când Forţa Generativă, Vitalitatea şi Spiritul sunt mature, ele se înalţă pentru a face ca Natura (Esenţială) să se manifeste; aceasta este Lumina Vitalităţii Unicei Realităţi.»

Când stele strălucitoare şi fulgere de lumină sunt văzute frecvent, ele vestesc Poarta Misterioasă care se găseşte în spaţiu şi se manifestă în faţa cavităţii Originare sau Ancestrale a Spiritului (dintre şi dindărătul ochilor); ea este Unica Vitalitatea reală, care este Faţa noastră Originară, fără margini, ca şi Marele Vid [tai xu]. De aceea se spune: «Unica Vitalitate Prenatală provine din Inexistenţă.»

Practicantul va vedea această Poartă Misterioasă (sau Cerc de Lumină) îndepărtându-se de el, şi atunci când ea se reîntoarce, el trebuie s-o strângă şi s-o menţină mai întâi în Cavitatea Originară sau ancestrală a Spiritului (dintre şi dindărătul ochilor) şi apoi s-o absoarbă în Plexul Solar (Centrul jinag gong) unde ea va vibra, aşa cum o va dezvălui o Aromă Rară ce va apărea în gura sa. El trebuie (atunci) să se oprească de la a se agăţa de Poarta Misterioasă (prin concentrare asupra ei) imediat după apariţia acesteia, deoarece nefăcând astfel, el o va face să se cioc-

nească de creier pricinuindu-şi o mare durere, după care vor urma turburări pe care el însuşi şi auto-provocate.

Marele Vid este acea Nebuloasă care a fost stabilită în vechime, fiind numită în *Cartea Prefacerilor* „Unitatea cerească"[qian yi], în Scrierile clasice confuciene „Unul Atotpătrunzător" [zi guan 一貫], iar în Scripturile daoiste „Menţinerea în Unul"[shou yi 守] - toţi aceşti termeni semnificând Unitatea (tuturor lucrurilor). „Unul Atotpătrunzător" penetrează Centrul (Realităţii din creier, adică zu qiao) iar „Menţinerea în Unul (sau în Unitate)" susţine acest Centru. De aceea, după ce Vitalitatea de bază a fost absorbită în Abdomen, - asta reprezintă ceea ce *Scriptura Elixirului* înţelege prin: «Atunci când Unul (sau Unitatea) este realizat(ă) - nimic nu mai rămâne de făcut.»

Întrebare: «Aţi spus că Poarta Misterioasă seamănă cu un Cerc şi că şi alte filosofii propăvăduiesc revenirea la UNITATEA care de asemenea este simbolizată printr-un Cerc. Vreţi să-mi explicaţi teoriile lor fundamentale, realizările şi efectele lor benefice?»

Răspuns: «Acest Cerc este dobândit prin practicarea cu succes a primilor 6 paşi (învăţaţi în Capitolele I-VI). Când Vitalitatea Originară Prenatală este realizată, Lumina Forţei Generative, Vitalitatea şi Spiritul se înalţă şi se manifestă în faţa cavităţii Originare sau Ancestrale a Spiritului (zu qiao; dintre şi dindărătul ochilor). Acest Cerc este indescriptibil şi este în mod potrivit numit Dao.»

«Acela care nu cunoaşte potenţa Cavităţii Originare a spiritului, nu poate produce Vitalitatea Fundamentală. Acela care nu ştie cum lucrează Căldarea şi Cuptorul, nu poate produce această Vitalitate. Acela care nu ştie cum să adune Agentul Alchimic, nu poate transmuta Forţa Generativă în Vitalitate Fundamentală pentru a o înălţa la creier. Acela care nu ştie cum să-şi cureţe cele 8 Canale Psihice, nu poate circula Vitalitatea prin ele. Acela care nu ştie cum să unească cei 4 Poli (= adică Cerul şi Pământul Prenatal, Inima şi Abdomenul Inferior Postnatal) nu poate

aduna această Vitalitate Fundamentală. Acela care nu ştie să-şi ridice Focul Pozitiv şi să-şi coboare Focul Negativ, nu poate dezvolta Lumina Vitalităţii. Când această Vitalitate Fundamentală Prenatală se adună pentru a reveni la Sursa sa, ea este în mod corect reprezentată printr-un Cerc, care nu este decât Adevărata Natură Prenatală a cărei Lumină se iveşte din unirea Forţei Generative, Vitalităţii şi Spiritului ce se manifestă în faţa Cavităţii Originare sau Ancestrale a Spiritului (zu qiaodintre şi dindărătul ochilor).»

«Acela care posedă această Vitalitate trăieşte, iar acela care o pierde, moare. Şi asta, pentru că trupul uman învăleşte Vitalitatea care, la rândul ei, conţine Spiritul. De aceea, când Respiraţia (Vitală) părăseşte trupul, omul moare, iar când Vitalitatea se împrăştie, Spiritul său, lipsit de suport, va deveni o stafie.»

«Cercul (sau Poarta Misterioasă) este dobândit prin practicarea cu succes al celui de-al 7-lea pas (pe care-l predau în acest Capitol), practică ce constă în adunarea Vitalităţii Fundamentale pentru a o menţine în Centrul (dintre şi dindărătul ochilor) şi a realiza Unitatea (tuturor lucrurilor). Acela care reuşeşte adunarea ei va vedea Lumina Naturii (Esenţiale) apărând şi apoi împrăştiindu-se. Datorită practicării cu succes a metodei de unire a Soarelui şi a Lunii pentru ridicarea Vitalităţii în faţa Cavităţii Originare a Spiritului, această Lumină va apărea din nou şi, cu timpul, se va dispersa încă o dată. Practicantul o va vedea apărând din nou tot aşa de curată şi fără pete, ca mai înainte, însă, până ce el nu va izbuti s-o adune şi s-o menţină, ea va zbura din nou. Astfel, el va greşi ţinta şi astfel va lăsa Mecanismul Creativităţii să-i scape, fără a dobândi nici un rezultat – ceea ce este cel mai regretabil.»

«Cu toate acestea, dacă practicantul poate să unească Elementul Metal (= Masculin) cu acela al Lemnului (=Feminin) şi Soarele cu Luna (suprapunându-le) într-un singur loc prin apropierea pupilelor strâns laolaltă saşiu, şi dacă el le va concentra apoi şi va privi înăuntru (între ochii săi)

în faţa Cavităţii Originare a Spiritului său care atunci va fi menţinută, împiedicându-se astfel dispariţia ei; şi, cu cât va fi ea menţinută mai mult, cu atât mai strălucitoare va fi. Atunci ea devine stabilă; lucrul acesta va indica unirea cu succes a Dragonului şi Tigrului (=adică a Respiraţiei Feminine şi Masculine). Când Inima şi Abdomenul Inferior sunt unite, Cerul şi Pământul sunt în perfectă armonie; şi când Dragonul şi Tigrul „copulează", Elementele Pozitive şi Negative ale Pământului se unesc, adunând în acest fel cele 4 Simboluri[1] în Cavitatea Centrală [zhong Gong 中宮 sau Plexul Solar] pentru a produce Agentul Alchimic macrocosmic. *Cartea Prefacerilor* le numeşte pe acestea „Forţele Generative ale Cerului şi Pământului", datorită cărora toate lucrurile sunt reproduse fără întrerupere.»

«Unirea sexuală a bărbatului şi femeii dă naştere la urmaşi pentru perpetuarea rasei umane. Unirea Forţelor Pozitive şi Negative ale Cerului şi Pământului creează Miriadele de Lucruri. Alchimia produce agentul Macrocosmic cu ajutorul relaţiei sexuale dintre Yang-ul Pozitiv şi Yin-ul Negativ.»

«Dacă Agentul Alchimic macrocosmic este adunat atunci când este încă imatur, el se va dispersa şi nu există nici un mijloc de a împiedica aceasta, dar dacă discipolul a primit instrucţiuni de la un învăţător experimentat şi cunoaşte metoda corectă, el îl poate aduna şi păstra în Căldarea (din Abdomenul Inferior) pentru a produce Nectarul de Aur.»

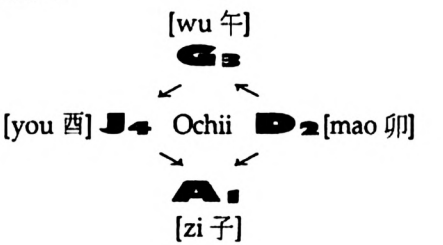
Întrebare: «Ce este „Agentul Alchimic macrocosmic" şi cum se poate el transmuta în Nectar de Aur, şi cum poate fi făcut să revină mai târziu la Căldarea (din Abdomenul Inferior)?»

Răspuns: «„Agentul Alchimic macrocosmic" reprezintă unirea Agenţilor Microcosmici interior şi exterior care

---

[1] Si xiang, 四象, adică Cerul şi Pământul Prenatal, Inima şi Abdomenul Postnatal (N.tr.)

emit Lumina Realității. „Nectarul" (sau „Roua Dulce", gan Lu) este produs mult timp după amestecul celor 4 Simboluri, și după unirea Soarelui cu Luna (Yang-ului Pozitiv și Yin-ului Negativ). Acela care știe cum să le adune va obține Nectarul de Aur, însă acela care nu știe, obține doar Nectarul Alb (= saliva pură). Dacă Agentul Macrocosmic este imatur, Lumina din Cavitatea Centrală [zhong Gong] (sau Plexul Solar) este obscură și instabilă. Acest (Cerc de) Lumină se manifestă în condiția de Extremă Liniște, însă dacă ea crește de la un Cerc mic la unul mare și apoi piere, sau dacă el se restrânge de la unul mare la altul mic, despicându-se în trei, sau arată ca o semilună, – toate acestea indică faptul că Forța Generativă și Vitalitatea nu sunt (încă) mature. Dar dacă Lumina merge brusc în sus și-n jos atât de repede încât ochii nu o pot urmări, este imperativ să-ți aduni Vitalitatea imediat și să faci astfel ca Cercul de Lumină să revină în trup. Apoi, după ce Inima și intelectul s-au stabilizat, practicantul trebuie să-și rotească ochii de la *A* (zi) la *D* (mao), *G* (wu) și *J* (you) și înapoi la *A*, după cum urmează[1]:»



«După ce și-a rotit ochii, el trebuie să-i închidă și, pe măsură ce gura îi este acum umplută cu Nectar de Aur, el trebuie să-și focalizeze concentrarea asupra Vitalității pe care el tocmai și-a circulat-o (așa după cum am arătat mai sus), conducând-o în josul (Canalului Funcțiunii), urmată de (înghițirea cu gâtul țeapăn, cu zgomot și dintr-o sorbi-

[1] Aceste Patru Puncte Cardinale sunt în aceeași ordine ca și în Orbita Microcosmică.

tură a) Nectarului de aur înăuntrul Cavității Vitalității (de sub buric). Aceasta este reîntoarcerea Vitalității la Căldare pentru a o închide acolo.»

«După ce Nectarul de Aur a fost înghițit cu o sorbitură care răsună cu putere în pântec, practicantul trebuie să-și apropie strâns pupilele ochilor una de alta (vezi pagina anterioară) pentru a se concentra asupra Cavității Vitalității [dantian-ul inferior, de sub buric] pentru un lung răstimp, astfel încât Lumina care a dispărut la ședința anterioară, să se manifeste din nou. Aceasta este metoda de adunare a Vitalității Fundamentale Prenatale.»

«Zhang Zi Yang spunea: – „După ce natura și Viața au fost reîntoarse la Macrocosm, nu mai există nici un motiv pentru ca practicantul să nu izbutească să producă Elixirul de Aur".»

«Patriarhul Lu Zi spunea: – „Unirea Naturii și Vieții înseamnă punerea temeliei lui Dao, iar armonia celor 5 Elemente sau Agenți (Metal, Lemn, Apă, Foc și Pământ) produce Elixirul de Aur al Nemuririi".»

«Maestrul meu Liao Kong spune: – „Natura și Viața nu pot fi sublimate într-o singură zi; grăbește-te deci ca să le aduni și să le păstrezi în trup".»

«Fratele meu Kui Yi Zi spune: – „Adună-ți Vitalitatea Prenatală care apare (între ochi) în fața Cavității Originare a Spiritului și rostogolește-ți ochii pentru a o conduce în Câmpul Elixirului (dantian-ul inferior, de sub buric)".»

«Shun Yi Zi spunea: – „Omul are două trupuri: unul fizic, care este tangibil și unul spiritual, care este intangibil. Trupul fizic este dat de către părinții noștri, iar cel spiritual este Vitalitatea Prenatală produsă prin primele 6 metode graduale ale practicii (Capitolele I-VI) și este Natura noastră Esențială. Poarta Misterioasă, dinspre Non-suprem [wu ji 無极] spre Supremul Ultim sau Limită [tai ji], dezvăluie acel Cerc (de Lumină) care este (manifestarea) Naturii Reale a Sinelui".»

«Un discipol trebuie să-şi înceapă practica cu Natura sa Adevărată pentru a-şi dezvolta Trupul Ceresc (= divin, macrocosmic), astfel încât Adevăratul său Spirit să poată ieşi din Inima (= Mintea) sa. (Şi aceasta,) pentru ca Forma retransmisă (mai departe) de către Spirit să fie lipsită de putreziciune, iar Spiritul retransmis (mai departe) de către Natura (Esenţială) să fie eliberat de moarte. Astfel că noi ştim că această Natură Reală întrupează atât Natura (Esenţială) cât şi Viaţa (Veşnică) şi este simbolizată printr-un Cerc care-i reprezintă substanţa imaterială lipsită de putreziciune care-i este Trupul său Spiritual; şi ştim că toate formele materiale sunt supuse distrugerii.»

«Din acest motiv, secretul (Nemuririi) rezidă în Vitalitatea Pozitivă Prenatală care a existat înainte ca Cerul şi Pământul, şi înainte ca lucrurile să fi venit la existenţă; (Vitalitatea) este perfectă, strălucitoare, pură şi curată, şi nu ascunde nimic în dosul ei şi este imună faţă de orice contaminare. Acel Cerc (de Lumină) ce apare înaintea ochilor, este tocmai (manifestarea) Adevăratei Naturi [zhen xin] ce s-a revelat prin sublimarea Naturii şi Vieţii.»

Întrebare: «Acest Cerc este Faţa Reală a omului dinainte ca el să se fi născut; (dacă este aşa) care este forma şi aspectul său?»

Răspuns: «Acest Cerc se manifestă prin statornica cultivare a Naturii (Esenţiale) şi Vieţii (Veşnice). Un discipol sârguincios va trebui să realizeze Lumina Vitalităţii, care este roşie şi dezvăluie (falsa) Poartă Misterioasă de culoarea sângelui, iar atunci când cea albă se arată, să realizeze Poarta Veritabilă [zhen guan 真關] care nu are nici început şi nici sfârşit, nu este nici modificabilă nici transformabilă, nici nu există, nici nu este inexistentă; ea nu este nici rotundă, nici pătrată, nici excesivă, nici incompletă, nici crescătoare, nici descrescătoare, nici nu vine, dar nici nu se duce, ea nu este nici creată nici distrusă, nici înăuntru nici în afară, nici galbenă nici roşie, nici albă nici albastră, şi nu are nici sunet nici miros; ea pare reală

dar este ireală şi pare moartă dar este vie. Ea se arată în activitate şi se ascunde când este inactivă. Nu există un timp stabilit pentru ca ea să vină sau să iasă, şi locul pe unde se află este de nedescoperit. Din vremuri imemoriale, ea a existeat între Cer şi Pământ, fiind Inima tuturor lucrurilor şi Rădăcina Renaşterii şi Transformării. Cerul, Pământul şi toate lucrurile îi datorează existenţa lor, şi acela care cunoaşte acest Cerc poate să-şi recunoască Faţa sa Originară mai înaintea ca părinţii să-i fi oferit un trup fizic.»

Întrebare: «Capitolul IV ne învaţă să circulăm (Vitalitatea) prin cele 4 Puncte Cardinale de la *A* (zi) la *D* (mao), *G* (wu) şi *J* (you). Eu sunt complet zăpăcit şi vă rog să mă luminaţi.»

Răspuns: «Aceste 3 metode de învârtire a ochilor au diferite ţeluri: (a) sublimarea macrocosmică a Forţei Generative; (b) purificarea microcosmică a Vitalităţii şi (c) adunarea Vitalităţii pentru învigorarea Spiritului. Toate cele 3 metode au drept ţel sublimarea Forţei Generative, Vitalităţii şi Spiritului.»

«(a) Sublimarea macrocosmică a Forţei Generative are drept ţel adunarea Agentului Alchimic în timpul (variatelor) faze ale circulaţiei Focului (în orbita microcosmică, aşa după cum s-a arătat mai înainte). Pentru a aduna Agentul Alchimic, practicantul trebuie să-şi rotească ochii, care reprezintă Soarele şi Luna. Aceasta este asemănătoare Orbitei Soarelui (fizic) de 365 ¼ grade; de unde şi macrocosmosul.»

«Când Forţele Generative şi Vitale încep să vibreze, practicantul trebuie să-şi rotească ochii de la *A* (zi) prin *D* (mao), la *F* (si) (vezi Fig. 2, Capitolul II) pentru a ridica Focul Pozitiv care va acoperi 36 de grade în 6 faze, sau 216 grade în total; şi apoi, pentru a coborî complementul său Negativ de la *G* (wu) prin *J* (you) la *L* (hai), care va cuprinde 24 de grade în 6 faze sau 144 de grade în total.»

«Astfel, fiecare ascensiune şi coborâre combinată a Focului cuprinde 360 de grade, cu pauze pentru „curăţire" şi „purificare" pe *D* [mao] şi *J* [you]. Diferenţa de 5 ¼ grade se distribuie între cele 4 Puncte Cardinale, *A, D, G,* şi *J* pentru orbitarea microcosmică, cu pauze temporare, în vreme ce Soarele şi Luna (= ochii) continuă să orbiteze la nesfârşit în Cer (= cap).»

«Rotirea ochilor pentru a aduna Agentul Alchimic şi a ridica Briza Blândă (= Respiraţia Regulată), indică faptul că atât Spiritul cât şi Vitalitatea se mişcă împreună.»

Scriptura Elixirului [Dan Jing] spune: – „Spiritul este trezit prin rotirea ochilor iar Vitalitatea prin Respiraţia care pune Forţele Generative şi Vitale în mişcare.»

«Aceasta este sublimarea macrocosmică a Forţei Generative, însă dacă „curăţirea" şi „purificarea" sunt omise, Forţele Generative şi Vitale se amestecă între ele şi nu pot fi separate (pentru realizarea ţelului Alchimiei).»

«(b) Sublimarea microcosmică a Vitalităţii a fost predată în Capitolul VI. Metoda constă în a roti ochii de 9 ori în fiecare din cele 4 faze (de la *A* la *D, G* şi *J*) sau de 36 de ori în total pentru a ridica Focul Pozitiv în scopul închiderii Porţii Misterioase [Bi guan 閉關], şi apoi, din rotirea ochilor de 6 ori în fiecare din cele 4 faze (de la *G* la *D, A* şi *J*) sau de 24 de ori în total pentru a coborî Focul Negativ, cu scopul deschiderii Porţii Misterioase. Aceste învârtiri trec prin cele 4 Puncte Cardinale *A, D, G* şi *J* cu scopul sublimării Forţei Generative, deja adunate, în Vitalitate.»

«(c) Acest Capitol te învaţă metoda de adunare a Vitalităţii Fundamentale Prenatale, cu scopul învigorării Spiritului şi, prin aceasta, să ajungi la unirea celor 4 Principii Pozitive şi Negative (vezi începutul Capitolului VII) pentru a produce Agentul Alchimic macrocosmic. Când Lumina Vitalităţii se manifestă, ea dezvăluie formarea acestui Agent; iar funcţionarea sa subtilă dezvăluie (prezenţa) Spiritului.»

«Practicantul trebuie să-şi menţină Spiritul şi Vitalitatea laolaltă în faţa Cavităţii Originare sau Ancestrale a spiritului [zu qiao 祖 竅] (dintre şi dindărătul ochilor), astfel încât toate Cele 3 (= Forţa Generativă, Vitalitatea şi Spiritul) să devină UNA. Pentru a realiza aceasta, el trebuie mai întâi să-şi îngheţe Spiritul pentru a-l reîntoarce la obscuritatea primitivă, până ce, în această stare de Extremă Linişte, el radiază şi iluminează întreg Spaţiul Gol; şi apoi, el trebuie să-l menţină în Centrul (dintre şi dindărătul ochilor) pentru a realiza UNITATEA cu scopul revenirii la Sursă.»

«În timp ce Centrul este menţinut pentru realizarea acestei UNITĂŢI, Lumina Spiritului este încă imatură şi instabilă şi dacă ea tinde să dispară sau să se modifice, practicantul trebuie să-şi rotească ochii de la *A* la *D*, *G* şi *J* şi înapoi la *A* (adică să privească în cele 4 Puncte Cardinale ale Orbitei Microcosmice), concentrându-se asupra conducerii Vitalităţii înapoi în Câmpul Elixirului (Cavitatea dantian-ului inferior de sub buric). Când Vitalitatea revine la Sursa ei, Viaţa este nemărginită. Aceasta este transmutarea Vitalităţii Fundamentale pentru învigorarea Spiritului – a spiritului „meu" din non-spirit (= adică Inexprimabilul).»

«În legătură cu aceasta, învăţătorul meu Liao Kong spunea: – „Când Dragonul şi Tigrul copulează şi Soarele şi Luna se unesc, în mijlocul Stării Indistincte se va crea o Perlă Misterioasă [xuan zhu 玄珠]".»

«Fratele meu mai mare, Kui Yi Zi spunea: – „Atunci când (Principiile) Pozitive şi Negative se unesc pentru a reveni la Centrul (Porţii Misterioase), dacă Vitalitatea este imatură şi tinde să se risipească, trebuie să roteşti Discul Solar (pentru a o reţine)"(vezi şi Fig.5 de la Capitolul VI).»

«Tocmai aceasta spune şi *Eseul asupra Seminţei de Aur a Nemuririi* [Jin Xian Jing Lun] atunci când se ocupă de „riscul plin de pericole": „Dacă practicantul nu-şi continuă concentrarea corectă, el va pierde şansa de a realiza ‚co-

pulaţia şi unirea (explicată mai sus)". Şi se adaugă: „Dacă mintea se ocupă într-adevăr cu adunarea şi unirea, atunci Vitalitatea Fundamentală va fi stabilă şi nu se va risipi; ea va fi de folos mai apoi pentru starea de Graviditate Alchiică care este rezultatul cultivării atât a Naturii (Esenţiale) cât şi a Vieţii (Veşnice)".»

«Acest al şaptelea pas se referă la ceea ce este relatat în *Canonul Călăuzirii Naturii* [Xn Yin Jing]: „Metoda de folosire a celor trei Componente ale Agentului Alchimic (= Forţa Generativă, Vitalitatea şi Spiritul) constă în conducerea primelor două în a treia pentru a o învigora".»

«De aceea Liu Hua Yang spunea: „O practică îndelungată va maturiza Forţa Generativă pentru a o transmuta în Vitalitate, căci Forţa Generativă nu este decât o Vitalitate imatură". El spunea de asemenea: – „Forţa Generativă şi Vitalitatea sunt inseparabile. Doar o bună înţelegere a unirii Soarelui şi Lunii poate conduce la o Adevărată Realizare".»

Întrebare: «Aţi spus că primii 6 paşi (Capitolele I-VI) contribuie la deplina dezvoltare a Spiritului Pozitiv, aşa cum este revelat de către Lumina Vitalităţii, care este numită Poarta Misterioasă, Spirit Pozitiv sau Faţă Originară. În ciuda multiplelor sale denumiri, ea este doar un Cerc Radiant sau Glob de Lumină (menţionat mai sus). Deşi eu am început doar de puţin timp practica, am realizat această Lumină Strălucitoare după primul pas; este aceasta Adevărata Natură aşa cum este ea revelată de către Poarta Misterioasă?»

Răspuns: «Tu ai realizat doar Spiritul Negativ care apare în timpul pasului preliminar al practicii. Atunci când îţi închizi ochii şi vezi o Lumină Albă în faţa ta, aceasta este Spiritul Negativ care este absolut fără nici un folos. Practicând toţi cei 6 paşi preliminari vei aduna Agentul Alchimic exterior şi interior şi astfel vei re-acumula Forţa Generativă ce învigorează creierul, în aşa fel încât Spiritul Pozitiv să se manifeste. Lumina Vitalităţii pe care o vezi în acest fel, (chiar şi) atunci când ai ochii deschişi, este Poarta

Misterioasă care dezvăluie Adevărata Natură realizată atât prin cultivarea Naturii (Esențiale) cât și a Vieții (Veșnice), – care este (totodată) și Secretul Alchimiei.»

«Dacă tu, în mod greșit, cauți Spiritul Negativ închizându-ți ochii pentru a privi în Golul (Relativ) al Vidului, aceasta te va conduce (în tărâmul) nașterii și morții, care se găsește în provincia conștiinței; atunci tu nu vei dobândi nimic până ce nu vei muri. Dacă însă urmezi primii 6 pași ai strângerii Agentului Alchimic, în conformitate cu doctrina cultivării atât a Naturii (Esențiale) cât și a Vieții (Veșnice), vei realiza spiritul Pozitiv, care este rezultatul meditației asupra Vidului ce nu este Vid (= adică este Absolut) și se află dincolo de naștere și de moarte. Spiritul astfel creat este dincolo de Spiritul însuși, pentru că Lumina Naturii (Esențiale) provine din Non-suprem [Wu-Ji] care se manifestă atunci când trupul îți este plin de Forță Generativă Prenatală și dispare atunci când aceasta din urmă lipsește. Prezența acestei Lumini a Naturii (Esențiale) conduce la Viață, în vreme ce absența ei provoacă Moartea. Cultivarea atât a Naturii cât și a Vieții conduce la realizarea acestei Lumini a Vitalității Prenatale, în vreme ce producerea de Spirit Negativ Postnatal are drept rezultat conștiința.»

CAPITOLUL VIII

Scufundarea Spiritului în Câmpul Elixirului inferior [xia dantian 下丹田]

Această metodă constă în a conduce în Cavitatea Vitalității (de sub buric) Spiritul Pozitiv care a fost adunat în fața Cavității sale Originare sau Ancestrale [zu qiao] (dintre și dindărătul ochilor), și este numită „Scufundarea Spiritului în Centrul dantian-ului inferior". Acest Centru (de sub buric) are celule exterioare și interioare; celula exterioară este sursa Principiilor Pozitive și Negative, sălașul Respirației (Vitale), izvorul Respirației Fetale și al mecanismului inspirației și expirației; celula internă se găsește acolo unde este creat Fetusul Dao și unde rezidă Respirația (Vitală), fiind Casa Seninătății. Când Respirația Vitală (internă) se mișcă în sus și-n jos prin trup, ea nu trebuie să fie urcată dincolo de inimă și nici coborâtă dincolo de abdomenul inferior, și atunci ea va deveni Respirație Vitală Reală (= sau stabilizată), care, cu timpul, va intra în această Cavitate (de sub buric, pentru a sta neclintită acolo) provocând brusca manifestare a Adevăratei Seninătăți.

Țelul precedentului pas, al 7-lea (prezentat în Capitolul VII) din Practica Alchimică, este ca și cum ai furniza unei femei sterpe toate cele de care are ea nevoie pentru a o face capabilă să dea naștere la copii. Adevărata Sămânță (= Fetusul) astfel realizată, provine de la înfrânarea obișnuită a mâniei și a pasiunii, din meditația tăcută [Mo xiang 默想] și potolirea minții – ceea ce duce la distrugerea Inimii (= minții) muritoare și învierea Inimii (= Minții)

Nemuritoare a lui Dao. Şi aceasta, deoarece doar prin moartea Inimii Pământeşti (= muritoare) iese la iveală şi se manifestă Lumina Lunară (= de culoarea Lunii) a Naturii (Esenţiale), – (Lumină) care este ascunsă de ţărâna pasiunilor atâta timp cât Inimii (= minţii) muritoare i se permite să existe.

Discipolul atent la învăţătură trebuie să se străduiască să-şi controleze Inima [= Mintea] prin conducerea minţii sale în Câmpul Concentrării, astfel încât ea să stea Liniştită şi să se desprindă de datele senzoriale. Când mintea se opreşte din vagabondajul exterior, conştiinţa se va împrăştia şi cele 5 Agregate (= Simţuri) vor fi golite de lucrurile exterioare, astfel încât Spiritul şi Vitalitatea se vor aduna şi vor sta înăuntru şi nu se vor mai împrăştia în afară.

Trupul este sălaşul Respiraţiei (Vitale) iar Inima [= Mintea] este templul Spiritului. Dacă Vitalitatea este despărţită de trup, Spiritul îşi va pierde suportul şi nu va putea sta în Inimă nici o clipă. De aceea, un practicant ce se bucură de o bună sănătate, îşi va simţi Respiraţia Vitală vibrând în trup după practicarea meditaţiei timp îndelungat, şi, în final, îşi va percepe Faţa sa Originară, care este Lumina Naturii (Esenţiale). El va simţi o senzaţie de confort neobişnuit şi, concentrându-se asupra Spiritului pentru a-şi aduna Vitalitatea, îşi va cultiva prin aceasta şi Viaţa (Veşnică); abia apoi va putea el să-şi atingă ţelul cultivării Vieţii (Veşnice).

El va trebui să aştepte până ce Lumina (care s-a manifestat) devine Roşie şi vibrează, pentru a aduna imediat Vitalitatea Prenatală, care (altminteri) este obligată să se disperseze dacă nu este menţinută în depozitul rece din Câmpul Elixirului inferior (de sub buric).

Această metodă a depozitării la rece constă în conducerea Luminii Spiritului Pozitiv Prenatal de la Cavitatea sa Originară sau Ancestrală (dintre şi dindărătul ochilor) în jos, în Abdomenul Inferior, cu un zgomot răsunător, – ceea ce confirmă faptul că fundul acestui Centru a fost atins.

Atunci practicantul trebuie să-şi întoarcă ochii înapoi pentru a se concentra asupra dantian-ului inferior cât mai mult timp posibil, până ce Căldura sa internă începe să vibreze. El trebuie să-şi imagineze că această Vitalitate urcă la Inimă (= Casa Focului) şi coboară în Abdomenul Inferior (= Casa Apei Kan, ☵) cu ascensiuni şi coborâri continue (prin Canalul Vitalităţii sau Vigorii chong mo) până când, deodată, ea va adormi în Cavitatea Vitalitatea (de sub buric); aceasta se numeşte „intrarea în Cavitatea fără Cavitate" şi este de fapt „re-intrarea în Fetus pentru o creare ulterioară", – care este rezultatul legării Inimii de Abdomenul (Inferior).

Când un om doarme adânc, Elementul Focului din Spirit coboară pentru a volatiliza Elementul Apă din Abdomenul Inferior, care va fi transformat în abur ce se va înălţa legând (astfel) Inima de Abdomenul Inferior. Când omul se trezeşte şi-şi deschide ochii, Spiritul revine la organul său de vedere, despărţind prin aceasta Inima de Abdomenul Inferior cu care ea nu se va reuni chiar dacă el va flămânzi (după Vitalitate) o săptămână. De ce? Din cauza epuizării Vitalităţii Prenatale a cărei sursă de hrană a fost întreruptă. Astfel, omul acesta îşi va pierde mijloacele de a-şi conserva Viaţa.

Întrebare: «Eu sunt cam greu de cap şi nu înţeleg metoda de „îngheţare a spiritului" în Cavitatea Vitalităţii (de sub buric). Vreţi să mi-o explicaţi în amănunt?»

Răspuns: «Este o metodă de consolidare ce constă în întoarcerea vederii şi a auzului pentru golirea Inimii (de datele senzoriale) astfel încât Spiritul să îngheţe, pentru a aduna Vitalitatea care atunci îşi va opri scurgerea în afară. Doar prin practica zilnică a menţinerii (conştiinţei) asupra Centrului Vitalităţii (de sub buric) spre a realiza Unitatea (tuturor lucrurilor), se poate dobândi unirea Inimii şi Abdomenului Inferior în Starea de Linişte Mintală. Această (Stare) nu va putea fi nicicând realizată de laici în somnul lor.»

«Să examinăm acum trupul omenesc. Scurgerea obişnuită de Vitalitate prin cavitatea Heleşteului Ceresc din gură (prin vorbire sau verbalizare mintală, n.tr) poate fi stopată prin ridicarea (vârfului) limbii pentru a atinge cerul gurii, astfel încât Vitalitatea să se poată scurge din gură în piept înainte de a reveni (prin Canalul Funcţiei ren mo) la Centrul său (dedesubtul buricului). Însă cu mult mai multă Vitalitate se scurge afară prin Poarta Genitală decât prin Heleşteul Ceresc, şi dacă această scurgere nu este stăvilită, ea poate omorî chiar şi pe tinerii caşti.»

«De aceea, Vitalitatea, în mod normal pierdută în acest fel (= prin emisia involuntară nocturnă), trebuie să fie restabilită cu ajutorul mijloacelor alchimice pentru a o face să revină la Sursa sa, ca să restaureze Viaţa (Veşnică) şi în acest fel să-ţi păstreze trupul; de aici va decurge şi „Viaţa Nemărginită", – însă dacă Vitalitatea nu este păstrată şi descărcarea Forţei Generative va continua, practicantul va rămâne muritor, asemenea tuturor lucrurilor lumeşti, căci dacă Spiritul hoinăreşte în exterior, Vitalitatea se va împrăştia ca să devenind Fluid Generativ, şi a cărui epuizare va conduce la moarte.»

«Omul trăieşte şi moare datorită trupului său. Acest trup ia naştere din starea de graviditate a unei femei, datorită unirii Forţei ei Generative cu cea a unui bărbat prin Poarta Mortalităţii din trupurile lor. Înainte ca cordonul ombilical al copilului să fi fost tăiat, Natura (Esenţială a copilului) şi Viaţa (sa Veşnică) erau inseparabile: această Stare este numită „Prenatală". Acest trup este muritor din pricina Stării Postnatale a Naturii şi Vieţii, care nu mai continuă să fie unite, ci divizate în două, şi astfel devin neconectate.»

«Când copilul creşte (şi devine adolescent), el începe să umble după sexul opus şi dă naştere la dorinţe sexuale, şi astfel îşi epuizează ceea ce a rămas din Principiul său Pozitiv Prenatal din Starea sa Pozitivă. De acum încolo (= de la 16 ani), el trebuie să se bazeze pe hrană şi băutură

pentru a obține vreun Principiu Pozitiv în Starea sa Negativă (= actuală) pentru a suplini deficiența. Întrucât el nu realizează importanța Naturii și a Vieții, se lasă în voia tuturor felurilor de exces, și acest Principiu Pozitiv în Starea sa Negativă devine inadecvat (cantitativ) pentru a-i susține Viața. Cum să poată el atunci scăpa de moarte?»

«Pentru aceasta, noi trebuie să știm că nașterea unui trup este urmată de moartea sa. Și pentru a evita moartea, Spiritul trebuie să intre din nou în Fetus spre a produce Natura (Esențială) și Viața (Veșnică) încă o dată.»

«Metoda constă la început în adunarea Spiritului pentru a-l conduce în Cavitatea Vitalității (de sub buric), astfel încât Vitalitatea să învelească Spiritul până ce – în momentul când Liniștea Extremă va predomina – ambele să se unească și să formeze UN TOT care va dormi în acea Cavitate unde va rămâne într-o Stare Neperturbată, numită Fetusul Nemuritor [xian tai dao 仙胎道]. Acest Fetus nu este asemenea unuia real care are formă și trăsături... pentru că el este o manifestare necorporală a unirii Spiritului cu Vitalitatea. El este asemănător unui fetus obișnuit ca rezultat al dorinței și dragostei, – însă acela care dorește ca trupul său de carne și sânge să devină nemuritor, se aseamănă cu cel care lustruiește o cărămidă pentru a face din ea o oglindă strălucitoare: ceea ce este imposibil!»

Întrebare: «Învățătura daoistă pare să pună mai mult accentul pe cultivarea Vieții (Veșnice), în vreme ce o neglijează pe aceea a Naturii (Esențiale). Doar Capitolul I se ocupă cu „fixarea Spiritului în Cavitatea sa Originară" (dintre și dindărătul ochilor), care este legată (cu sălașul) Naturii. Cu ce se ocupă învățătura mai mult, cu Viața sau cu Natura?»

Răspuns: «Capitolul I se ocupă de „fixarea Spiritului în Cavitatea sa Originară", pentru că trupul, Spiritul, intelectul, Sufletul Necorporal [*„Animus"*, Hun 魂] și cel Corporal [*„Anima"*, Po 魄] ale omului sunt toate negative

şi se supun impulsurilor Inimii (= Minţii). Când Inima (= Mintea) este Liniştită, tot aşa sunt şi Acestea 5 (enumerate mai sus), însă când ea se mişcă, ele se mişcă de asemenea. Autorealizarea constă în transmutarea acestei inimi umane într-una Nemuritoare; de unde şi aforismul: – „Cultivă Inima pentru a păstra Natura (Esenţială)". Metoda profundă de conservare a Naturii nu merge dincolo de traseele Canalelor de Control [du mo] şi al Funcţiei sau Concepţiei [ren mo].»

«În meditaţia ta zilnică, dacă nu poţi să determini odihna Inimii ca să fixezi Spiritul în Cavitatea sa Originară (în Centrul Creierului, între şi îndărătul ochilor), va trebui să te bazezi pe lucrul Cuptorului şi Căldării şi pe Canalele Controlului şi Funcţiei, astfel încât să poţi opri procesul de gândire (= fluxul mintal). Dacă ai reuşit să-l menţii în acea Cavitate, vei realiza imediat Starea de Seninătate; însă dacă nu izbuteşti, aceasta se datorează doar delăsării tale.»

«Toate cele 8 Canale Psihice sunt curate în Starea Prenatală, însă Vitalitatea Prenatală este întreruptă după ce omul cade în Starea Postnatală (= adică atunci când cordonul ombilical a fost tăiat). Pentru aceasta, este important de a studia Capitolul III şi a-i practica învăţătura, ca să-ţi menţii toate Canalele Psihice curate, aşa încât Vitalitatea şi Sângele să circule liber prin trup şi prin aceasta să nimicească orice (germeni de) boli.»

«Dacă nu practici meditaţia, nu vei dobândi niciodată Minunatul Rezultat. Când organul genital stă erect în timpul meditaţiei, trebuie să practici metoda învăţată la Capitolul IV şi după ce te vei familiariza cu mecanismul intern, vei fi în stare să transmuţi Forţa Generativă în Vitalitate.»

«Dacă după ce ai stat pentru o îndelungată perioadă şi încă nu ai izbutit să experimentezi ridicarea organului genital, înseamnă că ceva nu e în regulă cu viscerele. Citeşte atunci Capitolul V şi practică învăţătura pentru a înlătura toate cauzele interne ale bolilor.»

«Atunci când Principiul Pozitiv se manifestă transmutând prin aceasta Forța Generativă în Vitalitate, dacă tu nu cunoști învățătura din Capitolul VI și nu poți evita riscurile implicate, Vitalitatea ta se va preschimba (înapoi) în Forța Generativă. În acest caz, tu trebuie să practici ascensiunea Focului Pozitiv și coborârea celui Negativ, ca să transmuți Vitalitatea în Spirit, până ce Lumina Naturii (Esențiale) se va manifestă în fața ta; doar atunci vei putea să așezi Fundația Nemuririi. Totuși, dacă neliniști și gânduri continuă să-ți apară, și dacă Inima ta (= Casa Focului) nu este Liniștită, Spiritul va hoinări în exterior și Respirația ta Vitală se va dispersa; Fundația astfel așezată va fi distrusă.»

«Pentru aceasta, cel mai important lucru este să te detașezi de toate gândurile, ca să poți restaura Fundația pe care ai dobândit-o și să citești Capitolul VII, care te învață să reîntorci Spiritul la Inexistență; doar atunci vei putea evita riscul ca Spiritul tău să revină la Starea de Vitalitate.»

«Atât acest Capitol cât și precedentul sunt foarte strâns legate și discipolul care a practicat cu succes învățăturile din aceste două Capitole, va intra pe Calea Nemuririi.»

«Nemurirea este obținută după cultivarea cu succes a Naturii (Esențiale); iată de ce noi am început în Capitolul I prin a preda concentrarea asupra Cavității Originare sau Ancestrale a Spiritului (dintre și dindărătul ochilor). Pentru că acela care a reușit în cultivarea Naturii, se poate aștepta ca să realizeze și Viața (Veșnică).»

Întrebare: «Ce înțelegeți prin unirea Elementului Masculin al Metalului cu Elementul Feminin al Lemnului?»

Răspuns: «Elementul Masculin al Metalului este Soarele, iar Elementul Feminin al Lemnului este Luna. După ce omul a căzut în Starea Postnatală, el își pierde puterea de concentrare; iată de ce Soarele și Luna sa nu sunt unite. Dacă el înțelege profunda semnificație a unirii lor și se concentrează asupra Cavității Dragonului [long kong 龍

空] de sub buric până ce Soarele şi Luna se unesc, atunci Adevărata Vitalitate se va manifesta de la sine.»

«Cavitatea Dragonului este [dantian-ul inferior de sub buric] care este sălaşul Elementului apă şi conţine Forţa Vitală Originară. Inima este sălaşul Elementului Foc şi conţine Spiritul Originar. Metoda constă în concentrarea asupra Abdomenului Inferior de sub buric direcţionând prin aceasta Elementul Focului din Spirit în jos în Marea Nordului [= dantian-ul inferior], în care Elementul Apă fiind volatilizat de către Foc se va evapora şi va deveni Abur ce se va înălţa.»

«Scufundarea în Apă provoacă „copularea" lor iar starea mintală rezultată este numită „Foc şi Apă în echilibru stabil". Dacă Soarele şi Luna exterioare nu-şi interpătrund Luminile lor, Apa şi Focul interne nu vor „copula" şi adevărata Vitalitate Prenatală nu se va putea manifesta. Dacă ele sunt lăsate în voia lor ca să-şi urmeze cursul lor postnatal, elementul Foc ar rămâne uscat iar acela al Apei ar fi continuu umed, primul înălţându-se iar al doilea coborându-se, ambele mergând în direcţii opuse. Dacă Apa n-ar fi volatilizată de către Foc, ea nu s-ar evapora pentru a deveni Abur care să se înalţe. Aceasta este starea instabilă a Apei şi Focului, aşa cum se arată în legenda cu văcarul şi fata care ţese din *Clasicul Interiorului* [Nei Jing 內經].»[1]

«Focul este fierbinte şi se înalţă; el este simbolizat de fata care ţese din greu ziua şi noaptea, şi este asemănată cu Inima (= Sălaşul Focului) care este nestatornică, refuză să

[1] Potrivit mitologiei chineze, la Est de Fluviul Ceresc locuia o fată ce lucra din greu pentru a ţese rochii divine. Regelui Ceresc i se făcu milă de singurătatea ei şi-i îngădui să se mărite cu un văcar ce trăia la Vest de Fluviu. După ce s-a măritat, fata s-a oprit din lucru şi regele se mânie şi-i porunci să se reîntoarcă la Est, permiţându-i să traverseze Fluviul pentru a se întâlni cu soţul ei doar o dată pe an în a 7-a zi a celei de-a 7-a luni solare. Această poveste arată stările nestabile în care se găseşte Elementul Femeiesc al Apei şi Elementul Bărbătesc al Focului, instabilitate care provoacă suferinţele umane.

renunțe la legăturile sale lumești și este supusă nesfârșitului ciclu al nașterii și morții. Apa este umedă și se scurge în jos; ea este simbolizată de văcarul care lucrează pământul fără răgaz, el reprezentând Vitalitatea ce se împrăștie cu ușurință; când aceasta din urmă este epuizată, el nu va mai avea timp nici măcar să-și îndrepte trupul (vlăguit, pentru a se gândi la sine însuși).»

«Alchimia daoistă utilizează semnele (planetare) din Cer pentru a învăța metoda de preparare a Elixirului Nemuririi prin analogii care sunt foarte profunde și nu sunt cu intenție de a înșela (sau dăuna) cuiva.»

«Xu Jing Yang spunea: – „Dacă Elixirul Macrocosmic al Nemuririi nu este produs prin amestecul intim dintre Lumina Soarelui și cea a Lunii, ce (altceva) ar putea produce unirea Cerului cu Pământul? Aceasta este minunata unire a elementului Metal cu elementul Lemn".»

Întrebare: «Vreți să mă luminați în legătură cu variatele stadii ale sublimării din timpul orbitării microcosmice?»

Răspuns: «Orbita Microcosmică este numită și Roata Legii [Fa Lun]. Vântul și Focul sunt utilizate pentru a conduce Vitalitatea prin Canalul (Psihic) de Control [du mo] (din șira spinării) și Canalul Funcției [ren mo] (din partea medio-frontală a trupului). Atunci când se începe acest exercițiu, inhalația și exhalația trebuie să urmeze una după alta pentru a opri toate tulburările exterioare, astfel încât spiritul și Vitalitatea să se poată uni. Practicantul va simți o căldură dedesubtul buricului, și această senzație poate mai târziu să dăinuie o întreagă zi. El va observa apoi că Vitalitatea Pozitivă mai întâi se ridică de la baza șirei spinării; cu timpul, pe măsură ce practica sa continuă, Vitalitatea Pozitivă va urca prin coloana vertebrală, și, dacă hotărârea lui este fermă, ea va pătrunde prin occiput pentru a atinge creștetul capului. Astfel, dacă a fost învățat Secretul Alchimiei, va putea conduce dintr-o dată această Vitalitate Pozitivă prin Cele 3 Porți (din Canalul de Control) .»

«Deoarece, atunci când Vitalitatea Pozitivă se manifestă, ea tinde totdeauna să coboare şi să se împrăştie, Spiritul poate reţine Vitalitatea doar temporar, însă fără puterea conducătoare a Respiraţiei, şi fără Respiraţie, Vitalitatea nu poate fi condusă în Canalul de Control şi în Canalul Funcţiei (pentru a o circula în Orbita Microcosmică), – şi ea, în final, se va scurge în afară prin Poarta Genitală; aceasta se datorează lipsei de presiune din partea inspiraţiei şi expiraţiei.»

«Atunci când practică Alchimia, discipolul trebuie să-şi închidă gura şi să-şi ruleze limba în sus (pentru a alcătui un pod, aşa după cum s-a explicat mai sus). Când el inhalează, aerul (proaspăt) postnatal trebuie să-i intre prin nări şi gât treptat (şi) atingându-i Câmpul Elixirului inferior (de sub buric), simultan el trebuie să-şi urce concentrarea de la Cavitatea Mortalităţii (de la rădăcina organului genital) în susul şirei spinării (prin Canalul de Control, du mo) până ce atinge creştetul capului. Când exhalează, aerul postnatal trebuie să iasă afară prin gât şi nări şi, simultan, el trebuie să-şi coboare concentrarea de la creştetul capului (prin Canalul Funcţiei, ren mo) la locul dintre sprâncene (din faţa Cavităţii Spiritului), în spatele limbii, şi în josul gâtului către Plexul Solar (Cavitatea jinag gong) şi la Centrul Vitalităţii (dedesubtul buricului) până ce atinge Poarta Mortalităţii (de la rădăcina organului genital) unde trebuie să se oprească. Această circulaţie trebuie să continue la nesfârşit, până când cele două Cavităţi, ale Naturii (Esenţiale din Inimă) (= Minte) şi a Vieţii (Veşnice, de sub buric) nu (încep) să vibreze, vestind producerea Adevăratei Vitalităţi.»

«Dacă practicantul se uită înapoi, îşi va reaminti că exerciţiile sale păreau învârtiri fără sens ale Roţii Legii. Căci dacă el nu izbuteşte să prindă Vitalitatea Pozitivă, ea nu va putea fi produsă, şi chiar dacă ar putea fi, în final ea s-ar dispersa prin celelalte Canale în trup. Când, totuşi, Roata Legii se opreşte de la sine – şi aceasta este urmată de

o Stare de Seninătate, - ea trebuie să fie lăsată în pace şi neforţată să se învârtă. Vitalitatea va putea atunci să se înalţe, sau, (altminteri), organul genital va sta erect. În acest (din urmă) caz, orbitarea microcosmică trebuie să fie oprită, aşa încât să se poată cânta la „Flautul fără găuri" pentru a verifica dacă Vitalitatea este veritabilă sau nu. Dacă ea este neautentică, organul genital se va micşora, însă dacă ea este veritabilă, el va rămâne erect.»

«Patriarhul Liu Hua Yang spunea: - „Nici o altă funcţiune daoistă nu este mai valoroasă ca Roata Legii, şi nici o cale nu este mai bună decât Calea Nemuritoare. Roata Legii este Adevărata Vitalitate,iar Calea este (Orbita prin) Canalul de Control [du mo] şi Canalul Funcţiei [ren mo]. Toţi aceia care-mi urmează cuvintele îşi vor atinge ţelul".»

Pentru beneficiul cititorilor, voi repeta acum instrucţiunile pe care mi le-au dat maeştrii mei.

Fratele meu mai mare, Kui Yi Zi spunea: - „Când Soarele şi Luna sunt unite pe dinafară (= adică atunci când pupilele ochilor sunt trase aproape una către cealaltă saşiu, pentru a se concentra într-un singur punct), Inima (= Casa Focului) şi Abdomenul Inferior (= Casa apei) sunt puse implicit în legătură pe dinăuntru; doar astfel poate Vitalitatea Prenatală să se dezvolte treptat. Când (funcţiile) Inimii şi ale Abdomenului sunt inversate - cu alte cuvinte, atunci când prima este coborâtă iar ultima înălţată - cu timpul se va dobândi Seninătatea. Când avansează mai departe în antrenament, dacă practicantul, în loc de a-şi cultiva Viaţa (Veşnică), îşi închide pur şi simplu ochii pentru a-şi îngheţa Inima şi a-şi elibera astfel toate cele 6 organe de simţ tăindu-şi prin aceasta toate legăturile dintre faţă şi spate, ca şi dintre părţile superioare şi inferioare ale trupului, cum îşi va mai putea el oare dezvolta Vitalitatea Prenatală? Discipolii trebuie să acorde atenţie la toate acestea".

Wu zhen Pian spunea: - „Înainte ca Elixirul să se fi produs, nu te du la Munte [Gen 艮.☶]. Locul unde (Vita-

litatea) este condusă nu se află nici înăuntru, nici în afară. Acest Giuvaer se găseşte în posesia intrinsecă a oricărui om, care, de obicei, îi ignoră existenţa."

Aceasta înseamnă că Preţiosul Giuvaer este inerent în trupul oricărui om şi că Realizarea nu depinde pur şi simplu de Neclintirea Muntelui.

Bătrânul meu Învăţător Liao Kong spunea: – „Chiar dacă tu nu eşti încă lămurit în legătură cu Cerul şi Pământul, Soarele şi Luna, Inima (= Casa Focului) şi Abdomenul Inferior (= Casa Apei) şi Centrul (celor 4 Puncte cardinale) (vezi Fig. 4 de la Capitolul IV), tu poţi aduna Lumina (aşa cum am expus în Capitolul VII) şi s-o conduci în Abdomenul Inferior prin concentrare asupra Câmpului Elixirului inferior de acolo, până ce, cu timpul, adevărata Vitalitate va vibra şi se va ridica la dantian-ul inferior unde va vibra puţină vreme, înainte de a reveni la Neclintire. Brusc, ea va re-intra în Cavitatea Vitalităţii (de sub buric) unde va sta Neclintită; aceasta este Starea de Extremă Seninătate [Da ding 大酊], care dezvăluie legătura dintre Inimă (= Minte, Casa Focului) şi Abdomenul Inferior (= Casa Apei), şi centralizarea celor 4 Puncte Cardinale, care este numită şi „echilibrul stabil între Apă şi Foc".[1]

Reîntoarcerea Vitalităţii la Câmpul Elixirului inferior (de sub buric) după ce Spiritul a fost fixat în Cavitatea sa Originară (din Centrul Creierului, dintre şi dindărătul ochilor, vezi Capitolul I), după o zi şi o noapte de Linişte va face capabil practicantul se abţină de la mâncare pentru o săptămână; şi, progresând în continuare, el va fi în stare să se reţină de la mâncare 7 săptămâni. Doar atunci va putea el sălaşlui în Adevărata Seninătate.

Bătrânul Învăţător Tan Zhi Ming spunea: – „După adunarea Agentului Alchimic pentru îmbunătăţirea Forţei Generative pierdute, o fascinantă Lumină Albă va apărea în ambii ochi", – ceea ce înseamnă unirea Soarelui (= ochiul

[1] Shui huo ji ji 水火既濟, „Apă şi Foc După Isprăvire".

stâng sau Principiul Masculin) cu Luna (= ochiul drept sau Principiul Feminin); doar atunci vor putea fi concentrați ambii ochi pe Abdomenul Inferior în care (va trebui) să se imagineze o Lumină Albă ce se manifestă. După ce ai privit în Abdomenul Inferior pentru mai multe zeci de zile, vei auzi deodată un sunet urmat de ascensiunea Vitalității Reale din pântecul inferior către Inimă (= casa Focului), unde ea va sta Neclintită şi apoi va coborî pentru a se reîntoarce în Câmpul Elixirului inferior. Acest exercițiu zilnic, fără socotirea numărului de zile, va descreşte numărul de inspirații şi expirații şi va dezgoli Inima (= Sălaşul Focului, Mintea) de gânduri şi neliniști, în vreme ce de (propriul) trup, nu se va găsi nici urmă; aceasta este Starea de Profundă Seninătate.

CAPITOLUL IX

Respirația Nemuritoare sau Roata Legii ce se învârte de la sine [Fa Lun 法 輪]

În ultimul Capitol expus, noi am explicat metoda de „Înghețare a Spiritului", care este numită așa deoarece constă din strângerea mai întâi a Adevăratei Vitalități Prenatale în Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului [zu qiao din centrul creierului] și din conducerea ei apoi în Câmpul Elixirului inferior (de sub buric). Când se face aceasta, ochii trebuie să fie înapoiați pentru a privi [îndărăt] în ultimul Centru, până ce Inima [Mintea] și Intelectul se eliberează de dualitatea sine/non-sine, și practicantul se unește cu Starea Indistinctă, până ce expirația îi devine subtilă iar inspirația continuă neîntreruptă, armonic și fără răgaz.

Cu timpul, Centrul dantian-ului inferior (de sub buric) vibrează extinzându-și câmpul de activitate de la Inimă [= Minte] până la pântecele inferior. După un timp [mai] îndelungat, această vibrare va înceta și va fi înlocuită de o Liniște ce va avea drept rezultat încetarea tuturor Respirațiilor (Vitale) Interne, acestea părăsind corpul, iar toate Respirațiile exterioare vor continua să intre în el; aceasta indică restaurarea Respirației Fetale (vezi mai jos) și revenirea (Vitalității Prenatale) la Sursa sa, care este o „Cavitate fără Cavitate"; astfel, Starea de Profundă Seninătate este atinsă.

Fig.7 Respirația (Vitală) prin (Pasajul sau „Canalul Psihic" al) Bazei sau al Tulpinii (Trunchiului) [tong zhong 通踵] și (Pasajul sau „Canalul Psihic" al) Călcâiului [tong di 通帝]: inspirația prin Călcâie - Expirația prin Baza Trunchiului.

Explicații la Fig.7:
1. tong zhong 通踵 „Canalul Călcâiului" de la călcâi la creier;
2. tong di 通蒂 "Canalul Cozii (= Bazei Trunchiului) de la abdomenul inferior la creier.

Procesul de „închidere" [he 合] şi de „deschidere" [pi 辟] al Respiraţiei Nemuritoare face ca Respiraţia Vitală Postnatală să se ridice de la Călcâie [zhong 踵] în sus prin Canalul de Control [du mo] prin care se înalţă la creier, şi de aici să coboare prin Canalul Funcţiei către Baza Trunchiului (= Poarta Mortalităţii). Aceste continue ridicări şi coborâri va face ca, în timp, să vibreze Adevărata Vitalitate Prenatală din Câmpul Elixirului inferior, Vitalitate care mai întâi se va ridica prin Canalul de Control la creier pentru a împinge de acolo Respiraţia Vitală Postnatală în jos prin Canalul Funcţiei la (Baza) Trunchiului, după care Vitalitatea va coborî prin Canalul Funcţiei (mai jos) la rădăcina organului genital, pentru a conduce (prin aceasta) Respiraţia Vitală Postnatală în sus, prin Canalul de Control la creier.

Această Respiraţie Fetală Profundă, acum pe deplin restabilită, nici nu se adună nici nu se împrăştie, şi este deconectată (de la dualitatea sine-non-sine); Seninătate ei este permanentă, nefiind nici înăuntru nici în afară, nici liniştită nici tulburată, şi este liberă de vibraţie; astfel, se uneşte Soarele cu Luna şi se contopeşte Principiul Pozitiv cu cel Negativ. Ea pune capăt Stării de Confuzie şi face ca practicantul să intre în Fetusul Nemuritor pentru a-şi curăţa toate Condiţiile Postnatale.

Această Respiraţie Fetală nu depinde nici de respiraţia prin nări sau gură, nici de reţinerea Respiraţiei în dantian-ul inferior. Persoane străine de metodă şi eretice utilizează nările şi gura pentru a respira doar aer proaspăt, – un proces ce nu are nici o legătură cu producerea Elixirului Nemuririi din cultivarea atât a Naturii (Esenţiale) cât şi a Vieţii (Veşnice).

Respiraţia Vitală Postnatală este „inhalată" prin Călcâie şi „exhalată" prin (Baza) Trunchiului cu scopul vibrării Adevăratei Vitalităţi în Câmpul Elixirului inferior (de

sub buric). Astfel, in-halația din Călcâie, care ridică Respirația Postnatală în Canalul de Control, este urmată de o ex-halație din (Baza) Trunchiului prin coborârea (ei) în Canalul Funcției, și, pe măsură ce trece timpul, aceste neîncetate ascensiuni și coborâri vor pune în mișcare Adevărata Vitalitate Prenatală care zace în Câmpul Elixirului inferior, care atunci se va ridica de la sine prin Canalul de Control în sus la creier, făcând ca Respirația Vitală Postnatală de aici să coboare prin Canalul Funcției către Poarta Mortalității (de la Baza Trunchiului). Când Adevărata Vitalitate Prenatală coboară prin Canalul Funcției către Poarta Mortalității, ea forțează Respirația Vitală Postnatală de aici să urce în sus prin Canalul de Control la creier. Acestea alcătuiesc 4 mișcări ale Respirației Vitale Postnatale a Adevăratei Vitalități Prenatale, fără ca respirarea aerului exterior prin nări sau gură să intre în joc. Dacă aceste ascensiuni și coborâri sunt provocate de aerul inspirat și expirat prin nări sau gură, ele nu au nimic de-a face cu Respirația Nemuritoare care operează de la sine, independent de voința practicantului.

Circularea Vitalității Prenatale are drept scop să producerea Perlei Strălucitoare, iar metoda constă în utilizarea Respirației (Vitale) Postnatale pentru a umfla și agita Câmpul Elixirului inferior (de sub buric), de unde atât Vitalitatea Prenatală cât și Respirația Vitala Postnatală se conduc una după alta (alternativ) în sus și-n jos, așa după cum deja am descris.

Atunci când vrea să-și pună în ordine Respirația (Vitală) Postnatală, practicantul trebuie să se concentreze asupra Cavității Vitalității [= dantian-ul inferior de sub buric] pentru a transmuta Vitalitatea Prenatală într-o Perlă Strălucitoare. (Pentru un practicant serios) a merge, a sta, a se ridica, sau a se așeza (în timpul îndeplinirii muncii de zi cu zi), sunt momente prielnice pentru învârtirea Roții Legii – al cărei țel este sublimarea Vitalității Prenatale pentru hrănirea, creșterea, cultivarea și îngrijirea Vieții

Veşnice. Această Vitalitate Prenatală trebuie să se mişte la unison cu Respiraţia (Vitală) Postnatală într-o neîntreruptă continuitate; aceasta e Roata Legii ce se învârte de la sine, care este Macrocosmosul.

Când practicantul atinge acest stadiu, el trebuie să vegheze împotriva scurgerii Principiului Pozitiv în timpul nopţii, pentru că dacă el nu are grijă, Forţa Generativă Originară se va dispersa şi, prin aceasta, va anula tot ceea ce a fost dobândit. Eu îndemn pe toţi discipolii serioşi să acorde o atenţie particulară acestui risc.

Dacă eforturile discipolului slăbesc chiar şi o singură zi, el va fi tulburat de vise în timpul nopţii, şi, în acest fel, îşi va pierde Forţa Generativă Prenatală. El trebuie să ştie că toţi practicanţii abili sunt liberi de vise (erotice). *Scriptura Elixirului* [Dan Jing] spune: – „Omul perfect este liber de vise". Aceasta nu înseamnă că el nu mai are vise, ci că este liber de cele rele. Există 4 categorii de oameni buni care sunt liberi de vise rele: Perfectul, Nemuritorul, Sfântul şi Înţeleptul[1].

Oamenii de lume, desfrânaţi şi mâncăcioşi, pot practica şi ei (Alchimia), care, de fapt, este dificilă (doar) pentru cei indolenţi. Când un om de lume vede ceva atractiv în visul său, ceilalţi de lângă el nu văd nimic. În visul său el poate merge pe străzi, poate să culeagă o floare frumoasă, să audă pe cineva vorbindu-i, să câştige sau să piardă bani, – şi toate acestea sunt lucruri ireale. Însă când el visează la emisia involuntară, el experimentează în mod real [în vis] descărcarea Fluidului Generativ. De aceea, toate visele sunt ireale, cu excepţia aceluia al emisiunii, care este urmat de descărcarea Fluidului Generativ.

---

[1] Zhi ren, 智人, „Omul Perfect", în care virtuţile morale şi realizările învăţate ating cel mai înalt punct; zhen ren, 真人, „Omul Adevărat" (= „Nemuritor"), care nu mai este stăpânit de ceea ce vede, aude şi simte; sheng ren, 聖人, „Omul Sfânt" care este divin inspirat şi intuitiv înţelept; şi xian ren, 仙人, „Înţeleptul" – un om cu virtuţi excelente.

Dacă practicantul vrea să-şi învingă toropeala ca să fie liber de vise, el trebuie să utilizeze metoda numită „Înfăşurarea trupului în 5 Dragoni", care-i va opri toropeala şi-i va pune capăt viselor; drept rezultat, emisiunile sale nocturne se vor opri şi el nu va mai trebui să aibă grijă în privinţa pierderii acestui „lucru nespus de preţios ce păstrează Viaţa". El va fi atunci în stare să-şi sublimeze Forţa Generativă într-o Perlă Strălucitoare.

Pentru a realiza aceasta, el trebuie să se bazeze pe împătritul Proces Alchimic al Respiraţiei (= inhalaţie, exhalaţie, ascensiune şi coborâre) ce produce Respiraţia Nemuritoare care este independentă de respiraţia prin nări şi gură. Patriarhul Wu chong Xu spunea:

„Cine zice că sublimarea prin Foc nu poate fi învăţată,
Întrucât doar Tăcutele Circuite pot sonda Profundul sublim?
Pe vremea bătrânilor, mii de oameni sfinţi realizau
aceasta doar scrutându-şi procesul respiratoriu
pentru a atinge Nemurirea".

Prin oprirea respiraţiei se înţelege Starea de Seninătate în care practicantul devine inconştient, când respiraţia sa (aproape) încetează iar pulsurile sale se opresc din bătaie. Aceasta se numeşte „Îngheţarea Spiritului".

Primele opt capitole ale acestei Cărţi se axează pe Starea de Seninătate Minoră [xiao ding jing 小酊景], iar prezentul Capitol pe oprirea respiraţiei (obişnuite), ceea ce implică Starea de Seninătate Majoră [da ding jing 大酊景].

Când practicantul dobândeşte mai întâi Starea de Linişte, el realizează doar Seninătatea Minoră, care durează o zi şi în care opacitatea şi confuzia îl fac să fie inconştient precum un om mort ce nu mai respiră. Apoi el va experimenta Seninătatea Medie care durează trei zile la rând, şi Seninătatea Majoră ce durează 7 zile succesive. Acest al treilea stadiu trebuie să nu fie luat din greşeală drept moarte (prin transmutaţie), deoarece indică doar reîntoar-

cerea Spiritului şi Vitalităţii la Sursă, regenerarea Vieţii (Veşnice) şi sublimarea Agentului Alchimic într-o Perlă Strălucitoare.

Practicantul are nevoie acum de o bună îngrijire din partea tovarăşilor săi, care trebuie să evite să-i tulbure Spiritul din seninătatea lui. El va trebui să profite de această regenerare a Vieţii (Veşnice) pentru a ieşi din Starea de Seninătate. El trebuie să ia aminte la aceasta, deoarece din această Vitalitate liniştită Spiritul său va intra de la sine în Seninătatea Majoră în care Vitalitatea sa Imaculată Prenatală va ţâşni din Inexistenţă.

Un Nemuritor antic spunea: – „Oamenii sunt supuşi naşterii şi morţii, deoarece ei inspiră şi expiră prin nări şi gură; dacă încetează (în mod practic) să respire, ei vor realiza Nemurirea". Iar dacă practicantul (aproape) încetează să respire, el va atinge Seninătatea Majoră. Când respiraţia rămâne (aproape) staţionară, Fetusul (Nemuritor) va fi tot atât de în siguranţă ca şi un Munte şi prin continuarea practicii sale, el va atinge Seninătatea Minoră şi Majoră; toate fenomenele vor fi absorbite în Inexistenţă şi cu Spiritul îngheţat în această stare zi şi noapte, în această Neperturbată Inexistenţă se va forma Perla Strălucitoare.

Când Natura (Esenţială) şi Viaţa (Veşnică) se unesc în Starea Obscură din Cavitatea Vitalităţii (de sub buric), cea mai mică lipsă de atenţie din partea practicantului îl va face să nu izbutească să le ţină laolaltă acolo; Spiritul va părăsi atunci acest Centru şi cel mai preţios lucru se va scurge afară în timpul nopţii. Acesta este momentul cel mai critic, când Viaţa (Veşnică) fie va fi păstrată, fie va fi vătămată. Astfel, el trebuie să fie hotărât să păstreze ferm această Seninătate cu orice preţ, concentrându-şi Spiritul pregnant asupra acestei cavităţi, ceea ce este cel mai important lucru în acest stadiu al antrenamentului.

Un Nemuritor antic spunea: – „Primul meu gând pe care îl stârnii, mă azvârli într-o mare suferinţă; iar primul

meu gând pe care îl potolii (mă salvă), trimiţându-mă către celălalt ţărm (al Eliberării), deoarece (doar) un singur gând (stârnit) provoacă ciclul naşterii şi morţii".

Dacă practicantul îşi simte trupul rece şi expiră aer rece, aceasta se datorează practicii greşite, lipsită de instruirea prealabilă din partea unui Maestru competent. Această Stare Negativă provine dintr-o întrerupere a Respiraţiei (Vitale) Interne, care se opreşte atunci când el dă suport Spiritului fixat în cavitatea Vitalităţii (de sub buric), răcind prin aceasta Focul Intern din Câmpul Elixirului inferior şi împiedecând de la manifestare Lumina Elixirului. Această Stare Negativă este de asemenea datorată şi multor alte cauze, însă cea principală este răcirea Centrului dantian-ului inferior.

Cartea Secretului Esenţial (sau a „Formulelor Esenţiale") [Fa Jue Jing 法訣經] spune: – „Pentru a îndrepta această Stare Negativă este nevoie de concentrarea Adevăratului Foc Interior, – ceea ce se face prin fixarea Spiritului în dantian-ul inferior – sursa Respiraţiei Fetale – prin tragerea pupilelor ochilor strâns una către cealaltă pentru a duce Cavitatea Vitalităţii în focarul (concentrării) şi prin utilizarea Foalelor pentru a pune în acţiune Focul Rapid; ca rezultat al îndreptării concentrării, o masă de Foc Interior Adevărat se va ridica făcând ca Lumina spirituală din Căldare să lumineze întregul corp, cele 4 Elemente ale acestuia (vezi Nota 3 de la Capitolul V) fiind astfel sublimate. El va elimina această Stare Negativă malefică şi va restaura strălucirea Elixirului în Cavitatea sa (de sub buric)".

Această cultivare a Naturii (Esenţiale) şi Vieţii (Veşnice) necesită o constantă atenţie, căci cea mai uşoară lipsă de atenţie poate întuneca Lumina Interioară şi provoca scurgerea Elixirului, cu rezultatul că toate strădaniile precedente vor fi devenit zadarnice.

Există şi unii care meditează (în mod necugetat) şi îşi trezesc Focul Rău din Ficat [gan 肝] şi Rinichi [shen 腎],

care le înceţoşează vederea şi îi face să vadă dublu, ochii lor devenind saşii, ceea ce face ca pupilele să se dilate iar albul ochilor să se înroşească.

Dacă practicantul vrea să evite stârnirea acestui Foc Rău, care în timpul nopţii poate provoca scurgerea în afară a „Preţiosului Lucru", el trebuie să ştie că tulburarea este provocată de mâncare nesănătoasă şi băutura intoxicantă, de gânduri şi dorinţe perverse, de băile calde care împrăştie căldura Elixirului şi de Focul (necontrolat) care arde trupul. Aceasta are multe cauze, însă cea mai importantă cauză este neluarea de precauţii împotriva relei întrebuinţări a Focului în timpul antrenamentului. Practicantul poate, de asemenea, simţi fierbinţeală la inimă [xin], care-l face să se usuce de sete şi să mănânce şi să bea în neştire. Dacă el nu izbuteşte să învingă acest Foc, atunci, în timpul nopţii, „Cel mai Preţios Lucru" al său se va scurge afară.

Practicantul trebuie să ştie cum să îndrepte această greşeală. Dacă ea provine de la Focul din Ficat şi Rinichi, el trebuie să practice metoda învăţată în Capitolul V pentru a-l elimina. Dacă ea provine din Focul din Inimă sau din mâncarea şi băutura nesănătoasă, el trebuie, în timp ce stă în meditaţie, să-şi imagineze în faţa sa o minge neagră sau un nor întunecat de mărimea unui pumn pe care el trebuie să-l strângă la un loc, aşa după cum s-a predat la Capitolul VII; el trebuie să execute o concentrare focalizată pentru a se prinde ferm de obiectul negru, să inspire aer proaspăt şi să-l conducă în dantian-ul inferior (de sub buric) şi să expire încet, pentru a expulza Focul Rău Intern care va pieri; atunci, el se va simţi cu adevărat uşor.

Nu există un număr fix de inhalaţii pentru a conduce obiectul întunecat în Abdomenul Inferior şi de exhalaţii pentru a expulza Focul Malefic, însă ele trebuie să fie continuate până ce Focul Rău este complet stins. De acum înainte, practicantul se va bucura de o mare senzaţie de

confort, la îndurarea Înaltelor spirite, şi Vitalitatea nu i se va mai scurge în afară.

Întrebare: «Aţi vorbit de împătrita Respiraţie Nemuritoare, care nu are loc prin nări şi gură, ci este alchimică; dacă-i aşa, prin ce Canale [Psihice] trebuie să „intre" şi să „părăsească" ea trupul?»

Răspuns: «Dacă Respiraţia (Vitală) Postnatală este utilizată pentru producerea de vibraţii în Câmpul Elixirului inferior (sub buric), Vitalitatea Prenatală va urca, în vreme ce Respiraţia (Vitală) Postnatală va coborî, şi viceversa; aceste ascensiuni şi coborâri alternative, care alcătuiesc 4 mişcări în sus şi-n jos, nu sunt provocate de respiraţia prin nări şi gură, ci de Respiraţia Interioară Postnatală, care începe de la Călcâie şi Poarta Mortalităţii (de la rădăcina organului genital); Respiraţia (Vitală) Postnatală este aceea care, în timp ce coboară şi urcă, conduce Vitalitatea în sus şi-n jos prin Canalul de Control [du mo , din şira spinării] la creier şi de aici în jos prin Canalul Funcţiei [ren mo] la Cavitatea Mortalităţii, adică provoacă ascensiunea şi coborârea Vitalităţii Prenatale din aceste două Canale (Psihice) Principale.»

«De aceea, aceste 4 mişcări ale Vitalităţii Prenatale şi ale Respiraţiei (Vitale) Postnatale sunt independente de respiraţia prin nări şi gură. Dacă Respiraţia (Vitală) Postnatală nu este în mod corect canalizată în ascensiunea de la Călcâie la Cap şi în coborârea ei de acolo la Poarta Mortalităţii, este mult mai bine să practici această metodă. Dacă nările şi gura sunt utilizate pentru a inspira şi expira aer la întâmplare în practica Alchimiei în acest stadiu avansat, Vitalitatea Prenatală va sparge Centrul Psihic din Inimă [= Minte], având drept rezultat deranjarea (mintală) - practicantul va cânta şi dansa nebuneşte, va vorbi aiureli, va recita poeme stranii, va vorbi lucruri obscure şi se va lăuda că a atins Supremul Adevăr, fără să-şi dea seama că toate acestea provin din Conştiinţa care-i stârneşte Inima [= Mintea, Casa Focului] şi-i scoate afară Spiritul din

Cavitatea sa Originară (din Centrul Creierului), zdruncinându-i prin aceasta creierul şi sistemul nervos şi provocându-i tulburări mintale; astfel, el va striga sau va râde, se va simţi trist sau fericit fără o cauză aparentă. Aceasta se datorează Vitalităţii din Inimă [= Minte], care-i stârneşte spiritul şi-l face atât de agitat încât nu mai este bun pentru antrenamentul spiritual. Toate acestea sunt provocate de reaua utilizare a inspiraţiei şi a expiraţiei prin nări şi gură (în practica Alchimiei din acest stadiu avansat).»

«În această situaţie, practicantul trebuie să capete instrucţiuni de la Maeştri competenţi, care-i vor explica că Respiraţia Nemuritoare porneşte de la Călcâie şi Poarta Mortalităţii, fără a trece prin nări şi gură. După primirea instrucţiunii, el trebuie să practice împătrita mişcare a Respiraţiei Nemuritoare.»

«Această tehnică macrocosmică trebuie să fie practicată oriunde şi oricând şi într-o neîntreruptă continuitate. Nu-i adevărat că ea nu poate fi predată altora, dar este adevărat că ea implică mari riscuri pentru cei necălăuziţi.»

«Cât despre ilustraţia (de la începutul acestui Capitol), atunci când Inhalaţia Nemuritoare îmi atinge cele două Călcâie, ea a plecat, de fapt, de la Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului [zu qiao, dintre şi dindărătul ochilor] către occiput[1] care este legată de cele două Canale Psihice ce pleacă din Călcâie. Când eu inhalez în acest fel, concentrarea [= atenţia] mea se mişcă şi ea de la această Cavitate către occiput, împingând în sus Respiraţia (Vitală) Postnatală din Călcâie prin Canalul Călcâiului către baza [Di 帝] şirei spinării, şi de aici în susul coloanei vertebrale la ceafă înainte de a atinge creierul [niwan „Mingea de Noroi"]. Aceasta ilustrează motivul pentru care Călcâiele sunt rădăcina Inhalaţiei Nemuritoare.»

---

[1] Vârful lăţit al şirei spinării, ce formează cea mai joasă parte a creierului şi controlează respiraţia, circulaţia, etc.

«Respirația (Vitală) Postnatală va urca și coborî în acest fel independent de respirația obișnuită prin nări sau gură, și constanta sa ascensiune și coborâre, va pune, cu timpul, Vitalitatea Prenatală în mișcare, astfel încât, atunci când cea dintâi urcă, cea din urmă coboară și viceversa, aceasta fiind funcționarea macrocosmică ce va continua la nesfârșit, fără pauză.»

«Maestrul meu spunea: – „Atunci când vei fi perfect lămurit în legătură cu această Respirație Nemuritoare, vei dobândi Nemurirea".»

Întrebare: «Spuneați că oamenii desfrânați și mâncăcioși pot practica Alchimia, că oamenii somnoroși sau toropiți de somn nu sunt potriviți pentru a o practica, și că Omul Perfect este liber de vise. Care este acea metodă de ‚înfășurare a trupului în 5 Dragoni' prin care să se poată opri toate visele,cât și emisiunile nocturne?»

Răspuns: «Desfrânarea poate fi subtil învinsă în timpul celor 6 faze ale Sublimării Alchimice, ceea ce va face ca organul genital să se retracteze. Lăcomia gurmandă poate fi învinsă printr-o dietă vegetariană, însă practicantul trebuie să se abțină de la a mânca cele 5 rădăcini picante (= adică: usturoiul, cele 3 feluri de ceapă și prazul) care sunt afrodiziace și cresc producția de Fluid Generativ. Însă toropeala este foarte dificil de învins; de aceea, cei din vechime au născocit o metodă de ședere continuă în meditație pentru a opri somnolența. Oamenii de lume, în visele lor, capătă sau pierd multe lucruri, cum ar fi bani sau obiecte, și atunci când se trezesc află că totul a fost ireal; dar când ei visează cu emisie nocturnă, visul este întotdeauna real.[1] Întrucât pierderea de Fluid Generativ este dăunătoare, de ce nu fac ei apel la Maeștri competenți pentru a primi instrucțiuni ca să-și poată cultiva Natura (Esențială) și Viața (Veșnică)?»

---

[1] La aceasta se mai adaugă lacrimile sau plânsul, râsul și, uneori, urinarea în vis: la trezire ele se dovedesc a fi fost reale. (N.tr)

«Eu am văzut funcționari corupți, care după ce au luat puterea și au adunat o mare avere, nu au putut duce nimic cu ei în mormânt; astfel că, faima și bogăția sunt ca și lucrurile văzute în vis.»

«Dar de ce apare emisia nocturnă (chiar și) atunci când nu este vorba de nici un vis (erotic)? Când omul este treaz, conștiința sa sălășluiește în ochii săi, însă când el doarme, ea este găzduită în Abdomenul Inferior. Astfel, atunci când el doarme, respirația îi perturbă toate cele 6 simțuri și stârnește Forța Generativă care se va scurge afară; de unde și emisia involuntară.»

«Pentru a preveni această pierdere de Fluid Generativ, practicantul, în timp ce se află în pat noaptea, trebuie să atingă palatul cu vârful limbii și să-și conducă Spiritul în Cavitatea dantian-ului inferior (de sub buric) ca să-și golească Inima [= Mintea, Casa Focului] de toate gândurile; el trebuie să inspire aerul exterior care (sub forma sa Vitală) va atinge dantian-ul inferior unde se va uni cu Vitalitatea. Această unire a Elementului Apă (din Pântecul inferior) și a Focului (condus din lăcașul său din Inimă) va avea drept efect niște Respirații Subtile lungi, ce vor face ca Spiritul să îmbrățișeze Vitalitatea și viceversa. Practicantul se va bucura de un somn care îi va părea, deși nu este real, adânc, adică va fi un repaus automat în cărui stare cum să mai poată exista vreo emisie nocturnă?»

«Mai există și altă metodă, numită „Înfășurarea trupului în 5 Dragoni", care constă în „a-ți calma" propriul cap (adică, a-l pune într-o poziție confortabilă); în a-ți arcui și răsuci trupul pe fiecare latură, ca întinderea șerpuitoare a unui Dragon adormit sau ca trupul arcuit al unui câine [mai pe înțelesul nostru: să te-ntinzi ca pisica, și apoi ca și câinele într-o parte și-ntr-alta]; apoi trebuie să-ți îndoi un braț dedesubt drept pernă de dormit, în timp ce pe celălalt trebuie să-l întinzi pentru a plasa o palmă pe pântec; apoi trebuie să-ți îndrepți un picior în timp ce pe celălalt trebuie să-l îndoi. Chiar înainte ca Inima [Mintea] să fie cufundată

în somn, pupilele ochilor trebuie să fie trase aproape una de alta pentru focalizarea concentrării asupra Marelui Vid, astfel încât în Starea de liniște Principiul Vital să se reîntoarcă la Sursa sa (de sub buric), respirația să continue normal și astfel să fie auto-regulată, iar Respirația (Vitală) să fie adusă sub un perfect control. Această metodă de „a dormi" va izgoni toate visele și astfel va preveni scurgerea afară a Fluidului Generativ.»

«În caz de adormire la întâmplare, fără a întrerupe (mai întâi) respirațiile impure și stârnirea gândurilor, atunci când cazi în somnul adânc, Respirația Pozitivă din trup va fi complet scufundată de către complementara sa Negativă, astfel că vei fi ca un mort. Și aceasta, deoarece nu știi cum să-ți reglezi Respirația.»

Întrebare: «În această stare de somn, mai poate practicantul să respire încet pentru a evita somnolența?»

Răspuns: «El trebuie să-și încetinească respirația nu numai când se află în pat, ci și atunci când stă în meditație. Înainte de a se așeza, el trebuie să-și slobozească hainele, să expire aerul impur și să inspire aerul proaspăt ca să-și odihnească Inima [= Mintea]. El trebuie să ia aceeași atitudinea mintală ca și când (ar face preparativele) pentru a se culca să doarmă, adică să nu mai vadă și să nu mai audă nimic [= adică ambianța să-i devină indiferentă], să-și închidă gura și să-și atingă cerul gurii cu vârful limbii, să-și golească mintea de toate gândurile, să conducă în jos aerul inspirat și să se abțină să-și miște membrele. El trebuie apoi să se concentreze asupra Spiritului (dintre și dindărătul ochilor) și să-l conducă în Cavitatea Vitalității (de sub buric) unde Spiritul și Vitalitatea vor deveni inseparabile ca un Foc Potolit ținut într-un Cuptor. Pe măsură ce timpul trece, Spiritul său va deveni mai puternic și el va uita chiar că doarme; Vitalitatea sa va fi deplină și-l va face să uite de mâncare; Forța sa Generativă va fi pe deplin eliberată de orice dorințe sexuale și va face ca trupul său să fie viguros și luminos; Inima [= Mintea] sa va fi pură și

spirituală; Vitalitatea sa va fi Veritabilă; Spiritul său va fi perfect şi divin; astfel, el va păşi pe Calea Nemuririi. Această Respiraţie de Odihnă este mult mai avansată decât Respiraţia Fetală.»

Întrebare: «Aţi spus că Roata Legii (= Respiraţia Nemuritoare) se învârte de la sine [zi zhuăn] şi că ea nu se învârte dacă practicantul nu a primit o instrucţiune autentică din partea unor Maeştri competenţi. Vreţi să-mi spuneţi de ce ?»

Răspuns: «Roata Legii se învârte de la sine, însă până ce Vitalitatea Pozitivă nu părăseşte de la sine propria sa Cavitate (de sub buric) pentru a se ridica şi coborî (în Orbita Microcosmică), ea trebuie să fie condusă de către Respiraţia (Vitală) Postnatală din Călcâie şi Poarta Mortalităţii prin Canalul de Control şi al Funcţiei, pentru a merge în sus către Cap (= Cer, „Creatorul", Qian, ☰) şi a coborî către Abdomenul Inferior (= Pământ, „Receptivul", Kun). Tehnica constă în utilizarea Respiraţiei (Vitale) Postnatale pentru a pune Vitalitatea Prenatală în mişcare, aşa încât Roata Legii să se poată învârti de la sine.»

«Pe când aveam vreo 60 de ani, în timpul meditaţiei, eu am simţit ca şi când o grămadă de furnici ar alerga pe întreg trupul meu şi, în mod neaşteptat, Centrul dantian-ului meu inferior (de sub buric) deveni neobişnuit de fierbinte şi mă destinse la maximum, copleşindu-mă cu o mare plăcere. Deodată, am simţit că organul genital mi se ridică, însă atunci Vitalitatea mea Prenatală vibră, făcând ca organul meu genital să se retragă. Cum eu mă înfrânam inconştient de la a-mi slăbi strânsoarea asupra acestei Vitalităţi, aceasta fu ţinută în frâu de către organul meu genital ca şi când acesta s-ar fi unit cu ea. În acest stadiu, Vitalitatea părea că vrea să se scurgă afară, însă de fapt nu putea. Apoi, Vitalitatea Pozitivă merse în jos şi o coti către baza coloanei vertebrale, pentru a începe să urce încet. Simultan, Canalul de Control şi cel al Funcţiei se deschiseră de la sine. Eu am practicat atunci imediat Res-

piraţia Nemuritoare prin Canalul Călcâielor şi (Bazei) Trunchiului, pentru a învârti Roata Legii, şi efectul atins a fost atât de misterios, încât este dincolo de orice descriere.»

Dacă discipolilor nu le este oferită nici o descriere, cum să poată ei practica şi dobândi împătrita Respiraţie Nemuritoare, care nu are loc prin nări sau gură? Problema nu este dacă ei reuşesc sau nu să întâlnească Maeştri competenţi, ci cine se va încumeta să divulge Marele Dao care este atât de profund?

Eu am studiat şi practicat Alchimia până în al 73-lea an al vieţii mele şi acum încerc să o destăinui în această Carte, astfel încât discipolii serioşi să o poată înţelege corect într-o perioadă scurtă de timp.

CAPITOLUL X

Metoda de adunare a Vitalității

Atunci când Respirația (Vitală) vibrează și organul genital stă erect, practicantul trebuie să apese cu degetul său mijlociu pe Cavitatea Dragonului [long xue 龍穴] și a Tigrului [hu xue 虎穴] (din Centrele celor două palme, stângă, respectiv dreaptă), să-și ridice limba [cu vârful întors] spre cerul gurii pentru a face un pod [între Canalul Funcției] cu Canalul de Control, să privească în sus și către stânga, să inspire pentru a ridica (Vitalitatea) în regiunea creierului [niwan] și apoi să expire pentru a coborî la Poarta Mortalității (de la rădăcina organului genital). După nenumărate astfel de ascensiuni și coborâri, organul genital se va retrage.

Acesta este modul de adunare a forței Generative și Vitalității. A aduna Vitalitatea înseamnă a-i asigura libera sa circulație și a aduna Forța Generativă înseamnă a o reține în rezervor pentru purificare. Procedând în acest fel, practicantul se va bucura de o viață lungă.

Forța Generativă trebuie să fie depozitată până la prisosință pentru a o feri de pierderea „Prețiosului Lucru" în timpul nopții (prin emisie nocturnă). Pentru a realiza aceasta, practicantul trebuie să-și așeze palma stângă peste cea dreaptă, să-și îndoaie cele două degete mijlocii pentru a apăsa pe Cavitatea Dragonului și Tigrului (din Centrele palmei sale stângi, respectiv drepte); să-și ridice limba (cu vârful întors) spre cerul gurii, pentru a face un pod de legătură cu Canalul de Control; apoi să inspire, pentru a ridica Vitalitatea în sus, și să expire pentru a o

coborî, ca să prevină scurgerea afară a Fluidului Generativ. Aceasta este metoda de reţinere a Forţei Generative şi a Vitalităţii.

Capitolul IX te învaţă cum să transmuţi Forţa Generativă şi Vitalitatea în Sămânţa Nemuritoare, însă înainte ca aceasta să se matureze, ea tinde să vibreze noaptea şi să se scurgă afară de la sine, chiar în absenţa gândurilor şi a viselor. În acest stadiu, practicantul trebuie să fie foarte atent. Dar cum să evite el emisia nocturnă?

El trebuie să urmeze metoda predată în acest Capitol pentru a preveni pierderea „Preţiosului Lucru" în timpul somnului. Dacă el, în prealabil, a dat naştere la gânduri perverse în timpul adunării Forţei Generative, la dorinţe sexuale în timp ce privea la femei atrăgătoare sau la tulburări în timpul unei conversaţii licenţioase, ridicarea organului genital indică faptul că el va pierde „Preţiosul Lucru" în timpul nopţii, când doarme, chiar şi în absenţa gândurilor. El va regreta dacă nu va practica metoda de care ne ocupăm aici pentru a-şi opri emisia nocturnă.

Unul din discipolii mei, care avea 70 de ani, veni să mă vadă vărsând lacrimi şi spunându-mi: «Eu am trecut peste toate dificultăţile din practica mea, dar noaptea trecută n-am izbutit să-mi opresc scurgerea spre exterior a Principiului Pozitiv; vreţi să mă învăţaţi cum să previn repetarea ei?»

Şi i-am spus: «Dacă-ţi reîncepi antrenamentul de la primul pas (= Capitolul I) pentru a remedia această pierdere, vei putea să izbuteşti mai târziu, însă dacă nu vei reîncepe din nou, te vei reîntoarce acasă ca să-ţi aştepţi moartea, deoarece altă metodă nu mai există. Când te-am instruit, ţi-am spus că dacă organul genital tremură, trebuie să te fereşti de pierderea Principiului Pozitiv în timpul nopţii şi te îndemn să practici cel de-al 10-lea pas (predat în acest Capitol) pentru a-ţi aduna Vitalitatea. Şi dacă mi-ai nesocotit recomandarea şi ţi-ai pierdut Principiul Pozitiv, nu poţi decât să te socoteşti vinovat!» El mi-a spus:

«Organul meu genital a tremurat chiar în ziua în care eu intenționam să practic al 10-lea pas în acea seară, însă după ce am fost ocupat întreaga zi cu treburile casei, am uitat cu totul (de intențiile mele) în timpul nopții; aceasta a fost cauza tulburării mele.»

I-am spus: «Ești deja în al 70-lea an (al vieții tale) însă ți-ai neglijat Natura ta (Esențială) și Viața (Veșnică) ocupându-te de treburile casei. De acum, în fiecare dimineață și seară tu trebuie să te antrenezi serios, cu o minte pusă în repaus în timpul ședерii tale (în meditație) ca să uiți cu totul de treburile tale de acasă. Concentrează-ți apoi ambii ochi pe centrul dantian-ului inferior (de sub buric) și respiră adânc, astfel încât respirația ta să atingă acest Centru. Dacă vei face timp de 100 de zile, dantian-ul tău inferior va deveni fierbinte, ochii îți vor fulgera Lumină și vei auzi ceva ca vântul suflându-ți în urechi; în acest fel, vei fi restaurat Principiul Pozitiv care a fost dispersat. Trebuie să practici orbitarea microcosmică (învârtindu-ți Roata Legii) pentru a-ți repara dauna, făcând-o ușurel, pentru a evita încordarea. Dacă te vei antrena în acest fel, cu siguranță vei produce Sămânța Nemuritoare care, totuși, înainte de a se maturiza, tinde să ridice și să scuture organul genital, fără vreo avertizare prealabilă.»

«În fiecare seară, înainte de a te duce la culcare, relaxează-ți Inima și așează-te în meditație. Mai întâi, localizează-ți Cavitatea Dragonului îndoindu-ți degetul mijlociu al mâinii stângi, și acolo unde el atinge palma stângă, acolo se află această Cavitate care este activă și e legată de Inimă și de Abdomenul Inferior printr-un Canal ce trece prin încheietura stângă[1]. Apoi localizează-ți Cavitatea Tigrului, îndoindu-ți degetul mijlociu al mâinii drepte și acolo unde el atinge palma dreapta se află această Cavitate care este de asemenea legată de Inimă și de Abdomenul Inferior

[1] Canalul pericard al mâinii stângi, shou jue yin xin bao jing 手厥陰心包經. (N.tr.)

printr-un Canal [pericard al mâinii drepte] ce trece prin încheietura dreaptă.»

«Aşează-ţi acum palma dreaptă peste cea stângă, apăsând cu vârful degetul mijlociu drept pe Cavitatea Dragonului (din palma stânga) şi cu vârful degetului mijlociu al mâinii stângi pe cavitatea Tigrului (din palma dreaptă), blocând în acest fel ambele Cavităţi. Trage înăuntru organul genital, închide-ţi gura, atinge cerul gurii cu vârful limbii, inspiră prin nări în timp ce-ţi ridici ochii prin stânga pentru a privi în sus, şi apoi expiră în timpul coborârii ochilor, pentru a privi în jos. Aceasta este învârtirea ochilor pentru conducerea Respiraţiei (Vitale) în sus şi-n jos de la nări.»

«După ce ţi-ai învârtit ochii în sus şi-n jos de 9 ori, opreşte-te şi retrage-ţi organul genital înăuntru, ca mai înainte.»

«Repetă acelaşi exerciţiu pentru a doua, a treia şi a patra oară, pentru a completa 36 de rotiri ale ochilor, ca să blochezi Canalul Forţei Generative şi Vitale (de la Poarta Mortalităţii de la baza organului genital). După ce ţi-ai prevenit în acest fel emisia nocturnă, practică orbitarea microcosmică pentru a repara toate deficienţele. Când Forţele Generative şi Vitale au fost recuperate pe deplin, Vitalitatea Prenatală tinde să scape prin anus, făcându-te să dai vânturi frecvent. Dacă aceasta se datorează gazului din stomac şi intestine, provenind din mâncare şi băutură, este bine să le laşi să scape prin anus, însă dacă este Vitalitatea Prenatală, cel mai important lucru este să le opreşti.»

«*Cartea Secretului Esenţial* [Fa Jue Jing] spune: „Astupă Cavitatea Dragonului şi Tigrului (aşa după te-am învăţat mai sus), ridică-ţi (vârful) limbii către cerul gurii ca să uneşti Canalul de Control cu Canalul Funcţiei, contractă-ţi anusul şi priveşte în sus şi-n jos pentru a conduce Respiraţia (Vitală în sus şi-n jos) prin Canalul Nazal de 7 ori. Acest exerciţiu va reţine şi va împrăştia Vitalitatea Pre-

natală către toate părţile corpului pentru a le învigora; şi astfel, tendinţa de „a da vânturi" va înceta.»

«Dacă eşti deranjat de necesitatea de a merge la closet mai des ca de obicei, cea mai bună metodă este de a-ţi astupa Cavitatea Dragonului şi Tigrului (din Centrele palmelor, stângă şi dreaptă), să-ţi atingi cerul gurii cu (vârful) limbii, să ţii contractat anusul, să priveşti în sus şi-n jos pentru a conduce inspiraţia (Vitală în sus şi-n jos) prin nas, să contracţi ductul de descărcare al urinei (şi excrementelor) şi vei scăpa de tulburare.»

«Precauţia descrisă mai sus are rolul de a preveni scurgerea Vitalităţii, fără de care Sămânţa Spirituală nu se poate dezvolta. Dacă Sămânţa Spirituală este slabă (sau incomplet maturată), cum ai să poţi potoli Focul atunci când va trebui el atins?»

«Dacă Focul nu poate fi oprit în acest stadiu, va fi imposibil să Răzbaţi prin Marea Poartă (a Cavităţii Originare a Spiritului din Centrul Creierului). Dacă această Răzbatere nu este realizată îţi va fi imposibil să opreşti scurgerea Vitalităţii şi să retragi organul genital; dacă se întâmplă aşa, cum să poată Sămânţa Nemuritoare să se dezvolte? Fără Sămânţa Nemuritoare, cum să poată Fetusul Nemuritor să se dezvolte? Fără Fetusul Nemuritor, cum să-ţi poţi părăsi trupul (fizic substanţial) prin Poarta Cerească[1] pentru a deveni un Nemuritor Ceresc [tian xianren 天仙人]? »

«Maeştrii mei Liao Ran şi Liao Kong spuneau: «Dao Real înseamnă doar Spirit şi Vitalitate (fără corp substanţial). Cultivarea Vitalităţii este negativă iar a Spiritului este pozitivă. Când Pozitivul şi Negativul devin UNA, se va produce Spiritul Pozitiv, care se poate manifesta sub o formă trupească vizibilă altora, în vreme ce Spiritul Negativ nu se poate manifesta vizibil.»

---

[1] Adică orificiul lui Brahma din creştetul capului, Brahmarandhra, Poluomen. (N.tr.)

«Cei 10 paşi învăţaţi până aici constau în unirea Spiritului şi Vitalităţii pentru a produce Sămânţa Nemuritoare. De aceea, dacă Vitalitatea Prenatală se scurge în afară în timpul nopţii, cum să poată fi produsă Sămânţa Nemuritoare? Dacă organul genital nu este stârnit, Vitalitatea nu se va scurge afară, dar când acesta este stârnit şi tremură de la sine, emisia nocturnă este obligată să apară în timpul somnului.»

«De aceea, înainte de culcare trebuie să-ţi blochezi cavitatea Dragonului şi Tigrului din palme şi să faci exerciţiul pe care ţi l-am explicat.»

«Acumularea Forţelor Generative şi Vitale într-o cantitate adecvată, va conduce de la sine la un stadiu în care Focul nu mai este necesar şi trebuie oprit (prin renunţarea la controlul respiraţiei) ca să (poţi) produce agentul Alchimic macrocosmic (necesar) pentru Răzbatere. Când ai atins acest stadiu, practicarea (învârtirii Roţii Legii sau) tehnica orbitării microcosmice [xiao zhou tian 小周天] nu mai este necesară.»

«Anticii au menţionat şi ei scurgerea Vitalităţii Pozitive cauzată de neputinţa opririi Focului, pentru a aduna Agentul Alchimic macrocosmic, însă în cazul tău, organul tău genital este erect şi scuturat de Focul Rău (al pasiunii) datorat lipsei de Vitalitate şi slăbiciunii Agentului Alchimic. Dacă nu-ţi vei aduna mai multă Vitalitate şi nu vei bloca Canalul de descărcare a Fluidului Generativ, nu vei putea împiedica scurgerea în afară a Principiului Pozitiv.»

Discipolii trebuie să cumpănească asupra tuturor acestor lucruri. Când Forţa Generativă este completă şi Elixirul este matur, organul genital nu se va mai dilata şi tremura, ci se va retrage înăuntru. Dacă Focul nu este oprit, atunci când nu mai e necesar, el va provoca de asemenea emisia nocturnă. Aceste două stări diferite trebuie să fie bine înţelese de către toţi practicanţii.

Metoda de mai sus a adunării Forţei Generative şi a Vitalităţii are drept scop producerea Seminţei Nemuri-

toare. Atunci când s-a adunat o cantitate suficientă din aceste două Forțe, nu va mai exista emisie nocturnă şi nici scurgere de Vitalitate prin anus, care să fie luată din greşeală drept vânt. Dacă totuşi Vitalitatea este pierdută, practicantul trebuie să-şi blocheze Centrele Dragonului şi Tigrului (din palme) – aşa după cum am explicat deja – să-şi ridice (vârful) limbii către cerul gurii pentru a o uni cu Canalul de Control, să-şi conducă Respirația (Vitală) înăuntru şi-n afară în timp ce-şi roteşte ochii pentru a împinge Vitalitatea în sus prin coloana vertebrală şi-n jos prin partea antero-mediană a trupului. Acest exercițiu, făcut de 7 ori, va devia Vitalitatea de la anus, ceea ce va duce la împrăştierea ei în toate părțile corpului, învigorându-l. Dacă apare o nevoie frecventă de uşurare, practicantul trebuie să-şi contracte anusul şi să aştepte circa o jumătate de zi înainte de a merge la closet ca să împiedice scurgerea afară a Vitalității, astfel încât ea să se reîntoarcă la Sursa ei (de sub buric), iar Sămânța Nemuritoare să se poată forma.

Aceasta este metoda de adunare a Vitalității Prenatale ca să o faci să se reîntoarcă la Cavitatea sa (de sub buric) pentru a forma Sămânța Nemuritoare.

Fratele meu mai mare Zhao Kui Yi spunea:

«Când Vitalitatea se scurge din cauză că organul genital se umflă şi tremură,
Ea trebuie să fie întoarsă la Centrul său pentru a întări trupul.
Să nu socoteşti că pentru a realiza Natura Esențială
Poți nesocoti atât Spiritul cât şi Vitalitatea.»

Maestrul Liu Ming Rui spunea:

«Când te bucuri de senzația de primăvară ca o țâşnire,
Fereşte-te de riscuri față (de Vitalitatea din) trup şi blochează-ți Cavitățile Dragonului şi Tigrului,
Până ce Sămânța (ta) Nemuritoare nu (ajunge să) răzbată prin Marea Barieră.»

Maestrul Peng Mou Chang spunea:

«Condu-ți către cap Vitalitatea ce vibrează
Şi roteşte-ți ochii pentru a-ți controla Respirația (Vitală),
Ca să cultivi Sămânța Nemuritoare zi şi noapte,
Aşa încât din interiorul creierului să radieze Lumina.»

Întrebare: «Eu v-am ascultat învățătura despre cei 10 paşi (Capitolele I-X), dar când organul meu genital se dilată şi tremură – în ciuda faptului că eu am blocat scurgerea Forțelor Generative şi Vitale prin rotirea ochilor, ca să-mi conducă inspirația şi expirația prin cele 4 stadii de câte 9 învârtituri fiecare – eu n-am izbutit să-mi opresc emisia nocturnă. Care este motivul?»

Răspuns: «Agentul Exterior pe care l-ai adunat este unul iluzoriu creat datorită gândurilor greşite; de unde şi emisia nocturnă. Acest Agent Iluzoriu este Fluidul Generativ care conține Focul Rău ce se dezvoltă atunci când este atâțat de Forța Vitală. Organul genital se umflă şi tremură atunci când Forța Generativă şi cea Vitală vibrează făcând ca acest Foc Rău să ardă testiculele, şi dilată în acest fel ductul generativ pentru a conduce Principiul Pozitiv afară. Tu ai utilizat în mod greşit acest Fluid Generativ, care nu poate fi transmis în Sămânță Nemuritoare atunci când conține Focul Rău (al pasiunii) şi nu poate fi întrebuințat pentru a produce Agentul Macrocosmic; cel mai bun lucru la care te poți aştepta este să-ți îmbunătățeşti sănătatea distrugând bolile. Metoda corectă constă în utilizarea Vitalității Prenatale, care nu este produsă de gândurile rele şi care este singura ce poate fi transmutată în Sămânța Nemuritoare, pentru Razbaterea prin Marea Barieră (sau Poartă din Cavitatea Originară a Spiritului).»

Întrebare: «Ne-ați învățat să apăsăm cu degetul mijlociu pe Cavitatea Dragonului şi Tigrului (din palme), să ridicăm (vârful) Limbii către cerul gurii, să focalizăm concentrarea pentru a face să se strângă organul genital, să conducem inspirația şi expirația prin nări şi să rotim ochii în sus şi-n jos pentru a bloca ductul ce descarcă Forța

Generativă; însă eu nu cred că Centrele Palmelor, inspirația și expirația sunt legate de acel duct și mă întreb cum poate fi el blocat ca să previn emisia nocturnă. Vreți să-mi explicați în amănunt?»

Răspuns: «Canalele ce transmit Sânge și Forță Vitală către Centrele Palmelor pornesc din Inimă. Canalele ce transmit Vitalitatea către mâna stângă constau dintr-o arteră (numită) „Dragonul"; Vitalitatea Prenatală vine din Inimă, trece prin încheietură și transportă Sângele către Centrul Palmei stângi, care este Cavitatea Dragonului. Canalul ce transportă Sângele și Vitalitatea din ventricolul drept al Inimii este vena legată de ductul testiculelor și nervul frenator; de aceea Centrul Palmei drepte este Cavitatea Tigrului. Când cavitățile Dragonului și Tigrului sunt apăsate cu degetele mijlocii, cele două canale către Inimă și, respectiv, Abdomenul Inferior sunt blocate și trecerea lor prin încheietură este închisă.»

«Inima este sediul Naturii (Esențiale) care se manifestă prin ochi, în vreme ce Abdomenul Inferior este sălașul Vieții care se manifestă prin organul genital.»

«În practica ta de restrângere și retractare a organului genital, când inspiri prin nas, tu de fapt ridici Respirația Vitală prin rotirea ochilor în sus, de jos către stânga, și când expiri, tu cobori Respirația Vitală rotindu-ți ochii în jos, de sus către dreapta. Tu trebuie să realizezi că, întrucât Inima este legată de cei doi ochi, acest exercițiu în 4 faze de câte 9 rotiri complete fiecare, va face ca Vitalitatea din Inimă să restrângă Vitalitatea din Cavitatea Tigrului în timp ce privești în sus pentru a-ți roti ochii și închide ductul genital în timp ce privești în sus, ceea ce face ca Respirația Vitală (de acolo) să se ridice. Dacă procedezi în acest fel, cum mai poate Principiul Pozitiv să se scurgă afară?»

Întrebare: «Când Inima este trezită și face ca organul genital să devină brusc erect, aceasta are loc din cauza că rădăcina genitală se dilată și tremură?»

Răspuns: «Nu, deoarece rădăcina genitală se dilată şi vibrează atât în starea lipsită de gânduri cât şi în starea de inconştienţă; vibraţia se datorează Vitalităţii din scrot, care mişcă testiculele şi dilată ductul prin care Fluidul Generativ se scurge afară. Dacă nu vei practica al 10-lea pas (aşa cum ţi l-am descris în acest Capitol) – care constă în contractarea Porţii Genitale – tu vei fi inconştient de emisia nocturnă, care va continua, şi astfel îţi vei anula toate progresele precedente; aceasta se datorează lipsei tale de grijă.»

«Cât despre erecţia organului genital în absenţa gândurilor (perverse), aceasta se datorează manifestării Principiului Pozitiv la ora vitală Zi (ora 11 p.m. - 1 a.m.) când trebuie să profiţi de ea ca să practici cele 2 faze (ale ascensiunii şi coborârii în Orbita Microcosmică) ca să aduni Agentul Alchimic (aşa după cum ţi-am explicat mai înainte).»

«De aceea, tu trebuie să nu confunzi dilataţia şi vibraţia rădăcinii genitale cu erecţia organului genital, pentru că ele nu au nimic în comun.»

Întrebare: «Aţi spus că Agentul Alchimic nu poate fi adunat dacă rădăcina genitală nu se dilată şi nu tremură la ora vitală Zi. Eu cred că aceasta din urmă se petrece când Vitalitatea vibrează în dantian-ul inferior (de sub buric) şi, că dacă ea nu este întoarsă, va apărea emisia nocturnă a Vitalităţii Pozitive. Vreţi să mă învăţaţi ce să fac în acest caz?»

Răspuns: «În meditaţia ta, atunci când atingi Extrema Linişte, mecanismul interior dilată brusc şi vibrează rădăcina genitală în absenţa gândurilor rele care stârnesc Inima pasionată. Aceasta se datorează vibraţiei Vitalităţii din Centrul dantian-ul inferior (de sub buric), în ciuda absenţei gândurilor. Dacă practicantul nu recunoaşte această Vitalitate ce vibrează, el nu va realiza nimic. Dacă se întâmplă aceasta, el va trebui să practice cei 10 paşi (Capitolele I-X), pentru a face ca Vitalitatea să se întoarcă şi să

hrănească Sămânța Nemuritoare. Saltul său de la starea lumească la cea sfântă va fi posibil (prin utilizarea corespunzătoare) a acestei Vitalități vibratoare care, în actul sexual, dă naștere la urmași. Toate lucrurile din lume sunt reproduse tot prin această Forță Vitală vibratoare. Practicantul Alchimiei o utilizează de asemenea pentru a produce Sămânța Nemuritoare.»

«Maeștrii mei spuneau: – „Nemurirea nu poate fi cultivată sau atinsă câtă vreme Vitalitatea sexuală vibrează. Însă ereticii nu cunosc metoda de utilizare a acestei Vitalități".»

«Vechii Maeștri așteptau această vibrație și, în loc să gândească teorii abstracte în legătură cu ea, practicau imediat cele 2 faze ale ascensiunii și coborârii (așa cum te-am învățat); inspirând și expirând, ei își întorceau Vitalitatea înapoi (la Centrul său) pentru a produce și a nutri Sămânța Nemuritoare (ce se cristaliza acolo); aceasta este metoda de oprire a emisiunii nocturne pentru a prelungi Viața. Toate acestea nu au nimic în comun cu dorințele sexuale. Totuși, dacă tu dai naștere la poftă în timp ce practici Alchimia, vei face o greșeală foarte mare, și eu nu te voi mai accepta ca discipol. Când Vitalitatea vibrează, dacă practicantul, din lipsă de respect de sine, dă naștere la dorința sexuală, el va grăbi pur și simplu capătul Vieții sale.»

Întrebare: «Eu am văzut mulți bătrâni și tineri bolnavi murind prematur din lipsă de respect de sine. Există o metodă de a evita o astfel de moarte inoportună?»

Răspuns: «Atunci când organul genital se dilată și tremură, unii bătrâni, în mod greșit stârnesc dorința sexuală și se bucură de relația sexuală. Dacă ei se îmbolnăvesc din pricina vremii sau hranei nesănătoase, este pentru că în trupurile lor nu se găsește nimic care să susțină Spiritul și Vitalitatea lor, care au decăzut, și ei nu pot să-și oprească scurgerea Fluidului Generativ. Aceasta este pricina morții lor inoportune. Cei mai mulți tineri cred că ei sunt tineri și puternici și că moartea este încă departe de ei; astfel, ei

permit ca Forţele lor Generative şi Vitale să se scurgă afară, până ce acestea se epuizează şi sănătatea lor se subrezeşte; cum să (mai) poată evita ei atunci moartea prematură?»

«Bătrânii care sunt slabi trebuie să se folosească de trezirea Vitalităţii pentru a acţiona imediat chiar înainte ca ei să-şi abată gândurile perverse. Ei trebuie să se concentreze asupra Porţii Mortalităţii (de la rădăcina organului genital) şi să inspire pentru a-şi ridica (Forţa Vitală de acolo) în sus către (Cavitatea dantian-ului inferior care se găseşte la 1,3 cun sau degete-măsură sub buric), să facă o mică pauză înainte de a se concentra asupra Plexului Solar (Centrul jinag gong) şi apoi să expire pentru a coborî Forţa Vitală de acolo către Cavitatea Vitalităţii (de sub buric). De acolo, Vitalitatea Pozitivă se va răspândi în toate părţile trupului, omorând toate dorinţele sexuale. Acest exerciţiu trebuie repetat până când organul genital se retractează. Dacă ei s-ar antrena în acest fel, cum ar mai putea avea dorinţa pentru relaţii sexuale?»

CAPITOLUL XI

Conducerea Elixirului Nemuririi în Căldare

1.
«Când Fetusul Spiritual capătă forma unui Glob de Foc,
O lumină Albă din Inimă iluminează toate lucrurile
Şi o mare vâlvătaie de Lumină de Aur apare;
Când toate Canalele (Psihice) au fost curăţite,
Agentul Macrocosmic este gata.»

2.
«Perla strălucitoare iluminează creierul
Preparând în nouă cicluri Elixirul.
E de-ajuns doar o singură picătură din el
Să coboare în jos, în pântece,
Ca să realizezi Viaţa Nemuritoare pe pământ.»

Stanţele de mai sus se referă la Forţa Generativă, Vitalitatea şi Spiritul care, după ce au fost sublimate, sunt adunate în creier unde, sub constanta presiune a Vitalităţii Prenatale şi a Spiritului, vor produce, cu timpul, Ambrozia [gan Lu 甘露, „Roua Dulce"]. Acesta din urmă, curgând în gură, va deveni un lichid (= „saliva"), care, atunci când este înghiţită, produce „sunete" în abdomen. Această Ambrozie produce şi hrăneşte Sămânţa Nemuritoare din dantian-ul inferior (de sub buric) de unde ea radiază luminând în sus către Inimă. Lumina revelează formarea Seminţei Nemuritoare, când orice respirare (pare că)

încetează şi pulsurile se opresc din bătaie. Această realizare este datorată în special Stării de Extremă Linişte care contribuie la producerea Seminţei Nemuritoare.

Cultivarea Nemuririi nu merge dincolo de Spirit şi de Vitalitate. Spiritul conduce la realizarea Naturii (Esenţiale) şi Vitalitatea conduce la Viaţă (Veşnică). Spiritul provine din sublimarea Vitalităţii, iar Vitalitatea din purificarea Forţei Generative. Pentru a deveni Nemuritor, cel mai important este de a sublima Forţa Generativă, şi atunci când Vitalitatea (rafinată) este completă, ea se va manifesta. Dacă Vitalitatea este utilizată pentru a hrăni Forţa Generativă, aceasta din urmă, când este completă, va produce Sămânţa Nemuritoare.

Toate Scripturile daoiste, în ciuda diversităţii învăţăturii, nu trec dincolo de Natura (Esenţială) şi Viaţa (Veşnică). Orice discuţie în legătură cu ce este dincolo de acestea, duce la speculaţii care înşeală şi conduc pe o cale greşită pe ignorant. Poţi vorbi verzi şi uscate, însă dacă nu cunoşti secretele transformării Forţei Generative în Vitalitate, a Vitalităţii în Spirit şi a revenirii Spiritului în Marele Vid, tu nu vei face decât să formulezi erezii. Dacă vrei să dobândeşti Nemurirea, tu trebuie să începi să cultivi Natura (Esenţială) şi Viaţa (Veşnică), care cu siguranţă te vor conduce la atingere ţelului tău.

Acest Spirit este acela pe care primii 6 paşi (Capitolele I-VI) te învaţă să-l realizezi, adică să realizezi Adevărata Lumină a Naturii (Esenţiale) prin cultivarea atât a Naturii cât şi a Vieţii; această Lumină este Spiritul (Pozitiv).

Cât despre Lumina Vitalităţii, ea este ceea ce următorii 6 paşi (Capitolele VII-XII) te învaţă să realizezi, adică să realizezi Lumina vieţii (Veşnice) prin cultivarea atât a Naturii cât şi a Vieţii; această Lumină este Vitalitatea din Forţa Generativă.

Unirea Spiritului şi Vitalităţii produce Sămânţa Nemuritoare, aşa după cum o dezvăluie Lumina Albă din Inimă, Fulgerele de Lumină din cap, Freamătul Drago-

nului şi Mârâitului Tigrului din urechi. Dacă Lumina Ambroziei nu este completă şi strălucitoare, acestea se datorează lipsei de instrucţiune şi călăuzire din partea unor Maeştri Iluminaţi. În acest caz, Focul Intern trebuie să fie adunat şi urcat pentru a produce Focul Spiritual care va emite Lumina de Aur, şi apoi Lumina Ambroziei va fi completă şi strălucitoare. Însă tu nu trebuie să aduni şi să ridici Focul în acest stadiu pentru prea mult timp, întrucât aceasta poate cauza ameţeală. Dacă Sămânţa Nemuritoare este complet dezvoltată, Lumina de Aur se va manifesta; dacă nu se manifestă, este necesar să te antrenezi mai departe (după cum urmează):

În fiecare zi, în timp ce stai în meditaţie, trebuie să îţi uneşti cele două pupile (adică să le tragi una către alta, privind saşiu) pentru a te concentra şi a conduce spiritul şi Vitalitatea în Câmpul Elixirului inferior (de sub buric) în vederea producerii şi nutririi Seminţei Nemuritoare. Când aceasta din urmă a fost produsă, vei simţi ca şi cum creştetul capului s-ar fi înălţat; Freamătul Dragonului şi Mârâitul Tigrului va fi auzit în urechi[1]; trupul îţi va pluti pe nori şi vei simţi mâncărimi peste tot; te vei ridica în spaţiu şi vei călători pe Vânt cu o senzaţie însoţitoare de nemărginită beatitudine. Vei simţi atunci ca şi cum o pânză de păianjen ţi-ar acoperi faţa sau ca şi cum nişte furnici gâdâlitoare ţi-ar roi pe cap de la frunte la şeaua nasului, în găvanul ochilor, obraz, fălci, dinţi şi gură, provocând continua secreţie a salivei care nu mai poate să fie toată înghiţită (dintr-o singură sorbitură). Nu vei mai putea atunci să-ţi deschizi gura sau să-ţi mişti trupul, căzând astfel într-o Stare de Indistinctivitate în care nimic nu pare să mai existe, nici chiar propriul corp nu ţi-l vei mai putea găsi, respiraţia (îţi va părea) că încetează şi pulsurile că încetează să mai bată. Vitalitatea îţi va fi

[1] Mârâitul Tigrului auzit în urechea stângă dezvăluie plenitudinea Vitalităţii, iar Freamătul Dragonului din urechea dreaptă revelează plenitudinea Forţei Generative.

atunci complet dezvoltată şi ea va nutri Sămânţa Nemuritoare. De aceea se şi spune: – „Plenitudinea Vitalităţii îl va face pe practicant să uite cu totul de mâncare".

În acest stadiu, dacă vei continua să mănânci, Principiul Negativ va rămâne iar Principiul Pozitiv nu va fi veritabil şi-ţi va trezi apetitul. Drept rezultat, Sămânţa Nemuritoare nu se va putea forma din pricina deficienţei Vitalităţii (Pozitive).

Practicantul va trebui să se antreneze până ce va dobândi Starea de Linişte şi radianţa Spiritului care, atunci când este completă, îl va face să uite de somn. Când Vitalitatea sa devine complet dezvoltată şi-l face capabil să se renunţe la mâncare, practicantul va atinge Starea de Constantă Linişte şi Radianţă, în care respiraţia (sa va părea că) a încetat şi o impresionantă Lumină de Aur se va manifesta, în timp ce orice altă discriminare va înceta să se mai ivească înainte de realizarea de către el a Perfectei Seninătăţi. Această realizare este revelată de o Lumină de Lună ce-i apare în frunte, care va rămâne permanent acolo dacă practicantul este ferm hotărât să o menţină pe cavitatea Originară a Spiritului (dintre şi dinḍărătul ochilor), în vreme ce scântei îi vor apărea între sprâncene; ambele manifestări anunţă plenitudinea Seminţei Nemuritoare.

De aici încolo, practicantul trebuie să se ferească de scurgerea Vitalităţii, căutând să o menţină în trup pentru hrănirea şi dezvoltarea Seminţei Nemuritoare. În timpul creşterii acesteia din urmă, el trebuie să evite următoarele excese: 1^0 umblatul excesiv, care-i afectează în mod defavorabil nervii; 2^0 statul în picioare (care-i afectează) negativ oasele; 3^0 statul şezut (care-i afectează negativ) sângele; 4^0 somnul (care-i afectează negativ) vasele de sânge; 5^0 ascultatul (care-i afectează negativ) Forţa Generativă; 6^0 privitul lucrurilor (care-i afectează negativ) respiraţia; 7^0 vorbitul (care-i afectează negativ) respiraţia; 8^0 gânditul (care-i afectează negativ) Stomacul; 9^0 plăcerea sexuală (care-i afectează negativ) Viaţa; şi 10^0 mâncatul

(care-i afectează negativ) Inima. Pe scurt, el trebuie să evite orice excese, care sunt foarte dăunătoare.

În timp ce se află aşezat în meditaţie, practicantul nu trebuie: 1⁰ să dea naştere la gânduri care să provoace izbucnirea în sus a Focului (Intern); 2⁰ să-şi relaxeze concentrarea pentru a evita răcirea în jos a Focului (Intern); 3⁰ să privească la obiectele externe, pentru că prin ele Spiritul hoinăreşte vătămând prin aceasta Sufletul Necorporal [Hun]; 4⁰ să asculte la sunete exterioare, pentru că acestea risipesc Forţa Generativă şi dăunează Sufletului Corporal [Po]; 5⁰ să respire repede, pentru că astfel de respiraţii dispersează cu uşurinţă şi nu pot fi regulate; şi 6⁰ să-şi întrerupă ritmul său respirator, pentru că brusca oprire îl va slăbi atunci când respiraţia va reîncepe; când el îşi opreşte brusc respiraţia, el îşi răceşte Respiraţia sa (Vitală), iar atunci când o reia din nou brusc, el o supraîncălzeşte, dăunând prin aceasta Seminţei Nemuritoare. Dacă el nu acordă atenţie la toate acestea, NU VA DOBÂNDI NIMIC.

De aceea, atunci când i se ivesc gânduri, practicantul trebuie să utilizeze Focul Intern – pe care l-a supraîncins pentru a învârti Roata Legii (adică să îl direcţioneze în Orbita Microcosmică – pentru a le nimici, însă el nu trebuie niciodată să o învârtă atunci când concentrarea nestabilă a răcit Focul Intern, ca nu cumva să vatăme Sămânţa Nemuritoare. Ochii săi nu trebuie să privească la lucruri, ci trebuie să fie închişi şi întorşi înapoi pentru a privi insistent la Lumina Albă care-i va apărea între ochi; aceasta este privirea corectă. Dacă el este aţâţat de informaţii senzoriale şi-şi deschide ochii în exterior, concentrarea sa şi Spiritul i se vor risipi vătămându-i Sămânţa Nemuritoare. Urechile sale nu trebuie să asculte la sunetele şi vocile exterioare, deoarece dacă auzul său este tulburat, nu numai Inima şi trupul său vor fi zguduite, ci şi Sămânţa Nemuritoare va fi afectată şi împrăştiată. El nu trebuie să fie nerăbdător în ceea ce priveşte formarea

Seminţei Nemuritoare, deoarece nerăbdarea va stârni Inima şi va împiedica dezvoltarea Seminţei Nemuritoare. Antrenamentul său trebuie să-şi ia cursul său firesc, adică el nu trebuie să fie nici neglijent nici grăbit. Conştiinţa sa cu privire la Spirit din Cavitatea Vitalităţii (de sub buric) nu trebuie să fie sporită de gândul menţinerii ei (cu de-a sila) acolo, căci dacă el se va mulţumi să respire natural tot timpul, nu va atinge niciodată Starea Indistinctă.

În acest stadiu, organul genital se va trage înăuntru, însă atunci când rădăcina lui se dilată şi tremură, practicantul poate considera aceasta, din greşeală, ca revelând formarea Seminţei Nemuritoare. Dacă aceasta din urmă este matură, el trebuie să-şi oprească Focul Intern pentru a aduna Agentul Alchimic macrocosmic; dacă Agentul nu este adunat, el trebuie să profite de această vibraţie a Vitalităţii pentru a învârti Roata Legii (adică Orbita Microcosmică) şi a nutri Sămânţa Nemuritoare.

Există o metodă de a afla dacă Sămânţa Nemuritoare este matură sau nu, care constă în plasare unei lămpi de ulei în faţa practicantului ai cărui ochi trebuie să privească insistent la flacăra sa în timp ce el şi-l roteşte de la stânga la dreapta de 9 ori, după care trebuie să-i închidă. Dacă el vede un cerc al cărui contur este obscur şi doar cu margini strălucitoare, atunci Sămânţa este imatură; în acest caz este necesar antrenamentul mai departe.

Metoda de mai sus are drept scop de a ridica Focul Intern pentru a isca Focul Spiritual, astfel încât Lumina de Aur să apară. Această metodă nu trebuie să fie practicată frecvent, pentru ca să eviţi ameţeala şi irosirea de Vitalitate care radiază, pentru că scopul practicii este de a realiza atât Vitalitatea Prenatală cât şi manifestarea acestei Lumini care este spiritul ce zace între (şi îndărătul) celor doi ochi. Şi aceasta, deoarece ţelul suprem al miilor de metode de practică nu trebuie să meargă dincolo de realizarea Vitalităţii şi Spiritului.

În timpul meditației mele sub călăuzirea Maeştrilor Liao Ren şi Liao Kong, am practicat cei 10 paşi pentru a acumula Forțele Generative şi Vitale în cantități suficiente pentru ca apoi să transmut Forța Generativă în forma sa Prenatală de Vitalitate ca să produc Sămânța Nemuritoare. În timpul şederii mele zilnice (în meditație), îmi trăgeam pupilele ochilor strâns una către alta pentru a le concentra asupra Abdomenului Inferior, până ce simțeam ca un fel de mâncărime pe față, ca o pânză de păianjen ce o acoperă sau ca un roi de furnici ce se târăşte pe ea; aceasta îmi indica faptul că Vitalitatea Prenatală îmi umpluse toate părțile trupului. Freamătul Dragonului şi Mârâitul Tigrului le auzeam în urechi, şi mi se produse atâta salivă încât nu mai eram în stare s-o înghit (dintr-o înghițitură). Căzui apoi deodată într-o Stare de Indistinctivitate în care conştiința mea şi conştiința lucrurilor părea să fi dispărut. Trupul meu părea să colinde pe vârful norilor. Aceasta revela Vitalitatea Prenatală care nutrea şi dezvolta Sămânța Nemuritoare.

Această Sămânță este imatură dacă conține Respirație (Vitală) Negativă şi este matură dacă este liberă de ea. Când Sămânța se maturează, practicantul nu numai că nu mai simte nevoia de a dormi, dar când Vitalitatea Prenatală este deplină, el nu mai simte (nici) nevoia să mai mănânce. În acest stadiu, atunci când el inspiră şi expiră prin nări sau gură, nici un fel de aer exterior (nu pare) să intre sau să iasă prin ele. Atunci, în mod constant, o Lumină Albă va apărea în fața sa iar trupul său (fizic) nu mai poate fi găsit niciunde.

Acesta este stadiul preliminar al Seninătății în care practicantul trebuie să se păzească contra emisiunii nocturne care-i scurge afară Forța Generativă. El trebuie să evite sforțarea şi istovirea în timpul zilei deoarece, dacă este prea obosit, Principiul Pozitiv se va scurge afară în timpul nopții. El trebuie să se odihnească stând în meditație pentru a-şi hrăni şi dezvolta Sămânța Nemuritoare care

este obiectivul său principal. El trebuie să evite să fie interesat de vreo problemă, astfel încât urechile să nu mai audă nimic (în jur) iar Inima (= Casa Focului, sau Mintea) să fie eliberată de orice informații senzoriale. Dacă, din neatenție, apar gânduri, el trebuie imediat să învârtă Roata Legii, să-și închidă și să-și întoarcă ochii pentru a privi insistent la Lumina Seminței Nemuritoare, și atunci gândurile ce i s-au ivit vor dispărea de la sine. În timp ce se găsește în această Stare Fără Gânduri, el trebuie să privească în Centrul dantian-ului inferior (de sub buric) în care Blânda Respirație ventilează Vitalitatea. Aceasta din urmă va deveni fierbinte și din ea va țâșni Lumina Elixirului, astfel că întregul spațiu dintre buric și ochi va fi umplut cu o Lumină Albă. Atunci rădăcina organului genital va vibra și practicantul va putea să creadă, în mod greșit, că Sămânța Nemuritoare este matură – deși nu este așa. El trebuie atunci să profite de vibrație pentru a aduna Agentul Alchimic pentru a putea nutri această Sămânță.

Pentru a ști dacă Sămânța este matură sau nu, el trebuie să urmeze metoda menționată mai sus prin plasarea lămpii de ulei în fața sa privind la flacăra ei în timp ce-și rotește ochii de la stânga la dreapta de 9 ori; dacă el și-i închide și apoi vede o mare Lumină Albă înconjurată de scântei ca fulgerele, Sămânța Nemuritoare este matură. Dacă vede un cerc întunecat înconjurat de scântei, Sămânța este imatură; în acest caz, el trebuie să adune Agentul Alchimic pentru a dezvolta acea Lumină, și apoi să practice încă o dată cei 12 pași (predați în această Carte). Aceasta se numește „stârnirea și ridicarea Focului Intern" pentru producerea Focului Spiritual, pentru a vedea dacă Sămânța este complet dezvoltată, însă acest procedeu nu trebuie executat prea des pentru că provoacă amețeală și dăunează Forței Generative, Vitalității și Spiritului.

Maestrul Peng Mou Chang spunea: – „Metoda de producere a Seminței Nemuritoare constă în „unirea" Inimii cu ochii pentru focalizarea concentrării asupra Abdome-

nul Inferior, astfel încât dacă aici se simte o vibrație, Vitalitatea să poată fi imediat circulată în Orbita Microcosmică) pentru purificare, însă cea mai mică lipsă de atenție din partea practicantului poate să-i provoace scurgerea în afară (a Fluidului Generativ), anulând prin aceasta tot programul precedent.

Dacă în acest stadiu preliminar, organul genital se restrânge, aceasta nu dovedește încă faptul că el este într-adevăr tras înăuntru. Dacă Sămânța Nemuritoare doar scânteiază, ea este încă imatură. Practicantul trebuie să continue să lucreze serios până ce organul genital (pare că) se retrage în abdomenul inferior. Mai întâi, va apărea o Lumină Albă în fața sprâncenelor și, pe măsură ce timpul trece, ea va umple spațiul dintre el și dantian-ul inferior (de sub buric); aceasta va revela maturitatea Seminței Nemuritoare. Dacă această Lumină nu izbutește să apară nici după un antrenament îndelungat, practicantul trebuie să aprindă și să plaseze un bețigaș de tămâie în fața sa, și apoi să-și focalizeze ochii pentru a privi intens la vârful care arde; după ce-i va roti circular de la stânga la dreapta de 9 ori, Sămânța Nemuritoare va fi complet matură și strălucitoare. Este necesară antrenarea mai departe pentru a ridica această Lumină Strălucitoare a Elixirului de la nivelul dantian-ului inferior (de sub buric) la nivelul ochilor, care atunci vor fulgera de două sau trei ori. Această Lumină a Elixirului luceşte ca aurul pur și se aseamănă cu un Glob de Foc, care este un semn că Sămânța Nemuritoare este pe deplin dezvoltată.

Bătrânul Maestru Liu Yun Pu spunea: «Practicantul trebuie să cunoască metoda de nutrire și dezvoltare a Seminței Nemuritoare. Dacă Spiritul nu este Senin, Sămânța nu se poate forma iar Elixirul Nemuririi nu poate fi preparat. Dacă Respirația (Vitală) nu este ținută în dantian-ul inferior, Lumina Seminței nu va apărea. Atât Inima (= Casa Focului, Mintea) cât și Respirația (Vitală) trebuie să fie înghețate în Câmpul Elixirului inferior; deși

Respirația (Vitală) îl poate părăsi sporadic, Inima nu trebuie niciodată să rătăcească de la el. Inima și pupilele ochilor trebuie să fie întotdeauna concentrate asupra acestui Centru, până ce Respirațiile (Vitale) Postnatale vor reveni și vor rămâne acolo pentru a susține Vitalitatea Prenatală ce va nutri și dezvolta Sămânța, care va face ca Lumina Elixirului să se manifeste. Aceasta din urmă este ca un Glob de Foc de mărimea unui glonț, în Centrul dantian-ului inferior care va deveni fierbinte, făcând ca rădăcina organului genital să vibreze și să pună Vitalitatea Prenatală în mișcare. Practicantul va trebui acum să vizualizeze această Vitalitate ridicându-se de la baza șirei spinării prin Canalul de Control [du mo] în sus către creier [niwan] și coborând prin Canalul Funcției [ren mo] către Poarta Mortalității (de la rădăcina organului genital) pentru a se răspândi în toate părțile trupului și membrelor. Drept rezultat, Vitalitatea și Sângele vor deveni atotpătrunzătoare, vor învigora trupul și vor nutri și dezvolta Sămânța Nemuritoare.»

Nemuritorul Tan Zhi Ming spunea: «Marele Dao constă în sublimarea Forței Generative în Vitalitate, a cărei plenitudine va nutri și dezvolta Sămânța Nemuritoare, a cărei Lumină dezvăluie Forța Generativă Pozitivă Reală. Aceasta este cultivarea atât a Naturii (Esențiale) cât și a Vieții (Veșnice), al cărei obiectiv este realizarea deplinei dezvoltări a Vitalității Pozitive. Dacă Spiritul șovăie, provocând emisia nocturnă a „Celui mai Prețios Lucru", atunci absența acestei Lumini va confirma pierderea de Forță Generativă Pozitivă Reală. Toți discipolii trebuie să acorde o atenție deosebită acestei metode de sublimare, pentru că dacă Sămânța Nemuritoare este nutrită înăuntru în mod corespunzător, ea va susține Forța Generativă Pozitivă în afară, făcând ca Lumina Naturii (Esențiale) și Vieții (Veșnice) să se manifeste.»

Clasicul Florii Sudului [Nan Hua Jing 南花經] spune: «Forța Generativă Pozitivă Reală este misterioasă.» *Clasicul*

Căii şi Firii [Dao De Jing 道德經] spune: «Forţa Generativă care este reală, există înlăuntrul a Ceea-Ce-Este-Profund-şi-Misterios.» Această Forţă Generativă Reală este Adevărata Sămânţă din trupul omenesc. Întrucât este indistinctă, este numită Limita Supremă [tai ji 太基] şi, întrucât este începutul creativităţii, ea mai este numită Prenatală [xian tian]. Şi întrucât este nedivizată yin-yang (ci, dimpotrivă, este unirea Negativului şi Pozitivului), ea este Unica Vitalitate. Ea mai este numită şi Mugurele Galben [huang ya], Perla Misterioasă [xuan zhu] şi Forţa Generativă Pozitivă [yang jing]. Dacă această Forţă Generativă este îngheţată între Cer (= cap) şi Pământ (= abdomenul inferior), ea devine Lumina Seminţei Nemuritoare.

Întrebare: «Aţi spus că dacă practicantul nu a primit învăţătura de la nişte Maeştri competenţi, Lumina Interioară pe care el o poate produce nu va fi completă şi strălucitoare. Vreţi să-mi explicaţi de ce?»

Răspuns: «Ea este numită şi Lumina Vitalităţii [hui guang 回光 „Licărirea Vitalităţii"] iar atunci când s-a dezoltat complet, ea mai este numită Lumina de Aur [shan guang 閃光 „Fulger de Lumină"]. Forţa Generativă, care este încă imatură, nu poate produce Lumina Albă a Vitaităţii, iar Sămânţa Nemuritoare, care este încă imatură, nu poate produce Lumina de Aur. Lumina Vitalităţii este aseănătoare cu cea a Lunii, iar Lumina de Aur (a Seminţei) sclipeşte ca aurul pur.»

«Sămânţa Nemuritoare este cristalizarea Forţei Generative Pozitive. Când aceasta din urma este complet dezvoltată, practicantul trebuie să-şi întoarcă ochii pentru a se concentra şi a privi în Centrul dantian-ului inferior (de sub buric) astfel încât Elementul Focului din ochii care sunt deasupra să volatilizeze Elementul Apă din pântece, care este dedesubt, pentru a produce Vitalitatea Pozitivă, a cărei Lumină se va manifesta în faţa lui. Plenitudinea Forţei Generative se manifestă ca o Lumină de Aur a

Vitalității, iar maturitatea Seminței Nemuritoare ca o Lumină de Aur, ce dezvăluie Vitalitatea Negativă dinlăuntrul Forței Generative. Lumina ochilor direcționată în jos este Pozitivă iar când Lumina Pozitivă și cea Negativă se întâlnesc, țâșnește o Lumină Prețioasă [Bao guang 寶光].»

«Aceasta este ca un curent electric care, atunci când polul negativ și pozitiv sunt uniți, dă naștere unei Lumini strălucitoare, afară de cazul când încărcarea cu putere este deficientă. În același fel, până când Forța Generativă nu a fost deplin restaurată la vigoarea ei de la pubertate, nu se poate produce Lumina Vitalității care este ca Lumina de Lună.»

«Când Forța Generativă a fost restaurată pe deplin și devine tot atât de eficace ca la pubertate – ceea ce este revelat atunci când organul genital se retrage înăuntru – atât Vitalitatea Pozitivă cât și cea Negativă se unesc pentru a produce o Strălucitoare Lumină de Aur, care sclipește ca aurul pur. Lumina Albă a Vitalității dezvăluie trupul imperfect ce conține Principiul Negativ care poate produce Stări Pământești, în vreme ce Lumina de Aur dezvăluie plenitudinea Forței Generative, Vitalității și Spiritului care se unesc devenind UNA.»

«Orice întunecare a Luminii Vitalității și a Luminii de Aur este provocată de emisia nocturnă a „Prețiosului Lucru". Aceasta este asemănătoare unui scurt-circuit ce provoacă o pană de curent. Dacă becul electric este spart, aerul va intra în el și lumina va ieși. Tot așa, dacă gândurilor li se permite să se ridice în timpul meditației, aerul exterior va pătrunde în corp și va întrerupe Prețioasa Lumină. Discipolii trebuie să acorde o atenție deosebită la toate acestea.»

Întrebare: «Ați spus că practica adunării și înălțării Focului pentru a produce Focul Spiritual astfel încât Lumina de Aur să se manifeste, nu trebuie să fie des repetată, întrucât provoacă amețeală și împrăștie Vitalitatea Prenatală. Vreți să-mi explicați de ce?»

Răspuns: «Organul Naturii [xin Gen 芯根 sau Inima xin] este legat de Cavitatea Vieţii [Ming Qiao 命竅](sau Câmpul Elixirului dantian inferior de sub buric) printr-un Canal numit chong qiao [衝蹻] sau chong mo (pe traseul *M-N-O-A*, vezi Fig. 8). Când Forţa Generativă epuizată a fost pe deplin restaurată cu ajutorul Procesului Alchimic, ea va avea acces la Oceanul Naturii (Esenţiale) [xin hai 芯海]; aceasta este cavitatea ancestrală [zu qiao] din Centrul Creierului care este legat de cei doi ochi, şi de asemenea, şi de Inimă (vezi Capitolul II). În ciuda acestei conexiuni, Preţioasa Lumină nu se va manifesta din stadiul timpuriu al practicii, şi aceasta, deoarece Centrul Naturii (Esenţiale), adică Cavitatea Ancestrală, este încă închis. Pentru a deschide acest Centru al Naturii (Esenţiale), practicantul trebuie să-şi aşeze o lampă cu ulei în faţa sa şi să-şi concentreze ochii asupra flăcării sale, rotindu-i de la stânga la dreapta de 9 ori, pentru a vibra Vitalitatea (Pozitivă) în acest Centru (dintre şi dindărătul ochilor), astfel încât ea să picure către Cavitatea Vieţii (Veşnice, de sub buric) deja plină de Vitalitate (Negativă), încât ambele Vitalităţi să se unească pentru a forţa deschiderea Cavităţii Originare sau Ancestrale a Spiritului [zu qiao] (din Centrul Creierului). Aceasta se numeşte Străbaterea Cavităţii Originare din care ţâşneşte Preţioasa Lumină.»

«Această Lumină este strălucitoare ca Luna, revelând plenitudinea Forţei Generative, şi mai este numită Lumina Vitalităţii. Când această Lumină se preschimbă într-una Aurie şi sclipeşte ca aurul pur, revelând maturitatea Seminţei Nemuritoare, ea este numită Lumina de Aur. Dacă centrele de la *F* şi *G* nu sunt legate, învârtirea ochilor le va uni. Dacă Centrele *L* şi *A* nu sunt legate, procesul de sublimare a Vitalităţii de la *D* şi *J* le va uni.»

«Tehnica ascensiunii Focului să nu fie sub nici un pretext utilizată prea frecvent, pentru că utilizarea ei produce ameţeală şi dăunează Vitalităţii. Fiecare învârtire a ochilor face ca Vitalitatea din Cavitatea Vieţii să se ridice

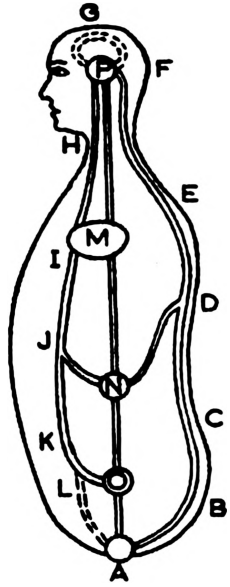


Fig. 8. Cele trei Canale Psihice: de Control, al Funcţiei şi al Vigorii (Vitalităţii).

Explicaţii la Fig.8:

1. Canalul de Control du mo 督脈: A-B-C-D-E-F;

A: Zi 子 (= Nord) şi „Poarta Mortalităţii" sheng siqiao 笙死竅. „Adunarea Yin-ului" hui yin 會陰, pct. Ren 1, Apă.

B: Chou 丑 (= NNE), „Îndelung şi prin forţă", chang qiang 長強, pct.Du 1.

C: Yin 寅 (= NEE), „Poarta Vieţii", Ming Men 命門, pct. Du 4;

D: Mao 卯 (=Est), „Centrul Cerului" zhongshu 中樞, pct. Du 7; Lemn; CURĂŢIRE;

E: Chen 辰 (=SEE), „Cultivarea lui Dao" Tao Dao 陶道, pct. Du 13;

F: Si 巳 (= SSE), „Uşa Creierului" Naohu 腦戶, pct. Du 17;

2. Canalul Funcţiei sau a Concepţiei, ren mo 任脈: G-H-I-J-K-L;

G: Wu 午 (= Sud) şi "Creierul", niwan 泥丸 („Mingea de noroi"), „O sută de Reuniuni", bai hui 百會, pct. Du 20; Foc;

H: Wei 未 (=SSV), „Fântâna Laterală", Lian Quan 廉泉, pct. Ren 23;

I: Shen 申 (SVV) "Mijlocul Pieptului" Shanzhong 膻中, pct. Ren 17;
J: You 酉 (=Vest) "Cavitatea Centrală" zhong wan 中脘, pct. Ren 12, Metal, PURIFICARE;
K: Xu 戌 (= NVV) „Oceanul Vitalității" qi hai 氣海, pct. Ren 6;
L: Hai 亥 (=NNV) „Extremul Central" zhong Ji 中極, pct. Ren 3;

3. Canalul Vigorii sau al Vitalității chong mo 衝脈: M-N-O-A:
M: Li 離 (= Casa Focului), Inima ☲;
N : zhong Tu 中土(= Pământul Central), « Plexul Solar », jinag gong 膂宮, Kun 坤, ☷;
O : Kan 坎(= Casa Apei), « Abdomenul Inferior », ☵;
P : zu qiao 祖竅(= Centrul Creierului), Cerul, Qian 乾 ☰.

răspândindu-se către gură, ochi, urechi, şi nări, care sunt cele 7 deschideri prin care Vitalitatea se împrăştie afară. Din cele 7 deschideri, Cavitatea Heleşteului Ceresc [tian chi xue] de deasupra gurii este deschiderea prin care cea mai mare parte din Vitalitate se scurge în afară. Iată de ce pierderea de Vitalitate, datorită vorbitului şi cântatului excesive, este, comparativ, mai mare decât în alte activități. De aceea, toți practicanții meditației daoiste îşi ating întotdeauna cerul gurii cu vârful limbii, fie că umblă, stau, se aşează sau se culcă, nu numai pentru a bloca Heleşteul Ceresc şi a preveni scurgerea Vitalității, ci şi pentru a face un „pod" prin care Vitalitatea să coboare din Centrul Căpăstrului Misterios (dindărătul Heleşteului Ceresc din cerul gurii) în josul gâtului, la Inimă (punctul *M*), la Plexul Solar (sau Cavitatea jinag gong) (punctul *N*), la Câmpul Elixirului (punctul *O*) şi Poarta Mortalității (punctul *A*) pentru a nutri Sămânța Nemuritoare.»

Toți discipolii trebuie să ştie că în partea superioară a trupului, dacă Cavitatea Heleşteului Ceresc (din cerul gurii) nu este blocată, Căpăstrul Misterios [xuan ying] nu se poate deschide; că, în partea inferioară a trupului, dacă Canalul Funcției [ren mo] nu este blocat, canalul de Control [du mo] (din şira spinării), nu poate fi deschis; şi

că, în partea mijlocie a trupului, dacă celelalte 6 Canale[1] nu sunt blocate, Cavitatea Spiritului (dintre şi dindărătul ochilor) nu se va deschide şi Vitalitatea din Fetusul Nemuritor nu se va putea manifesta.

În timp ce scriu acest paragraf, nu-mi pot stăpâni lacrimile (deoarece nu este uşor pentru discipoli să întâlnească Maeştri competenţi). Eu am îndurat tot felul de dificultăţi şi restriştı în timpul petrecut pe la mai bine de 30 de Maeştri, din care doar câţiva erau într-adevăr Iluminaţi, în vreme ce majoritatea erau incompetenţi. Aceasta dovedeşte că învăţăturile autentice pe care eu le prezint acum în această Carte nu sunt uşor de găsit. Dacă cititorii o vor cerceta cu atenţie, vor dobândi într-un scurt răstimp Secretele Alchimiei.

[1] Chong mo, fa jue , yang qiao 陽蹻, yin qiao 陰蹻, yang wei 陽維 şi yin wei 陰維]. Vezi Nota 1 de la Capitolul III pentru descrierea amănunţită a celor 8 Canale Psihice.

CAPITOLUL XII

Prepararea Elixirului Nemuririi

Deficitul de Sămânţă Nemuritoare poate fi remediat prin utilizarea Focurilor Încete şi Repezi de la regularizarea Respiraţiei), astfel încât organul genital să ajungă să se retragă înăuntru, Lumina Lăuntrică să se manifeste înaintea ochilor, freamătul Dragonului şi mârâitul Tigrului să se audă în urechi, iar Inima (= Casa Naturii) să fie luminoasă. Când practicantul devine conştient de maturarea Seminţei Nemuritoare, el trebuie să-şi oprească Focul (nemaireglându-şi respiraţia) pentru a aduna agentul Alchimic Macrocosmic în vederea Războaterii Finale (= adică pentru forţarea Deschiderii Cavităţii Originare a Spiritului dintre şi dindărătul ochilor, care va emite Preţioasa Lumină).

După ce practicantul a experimentat toate cele 6 stadii menţionate în ultimul Capitol, cât şi fulgerele de Lumină şi retracţia organului său genital, el nu va mai putea fi în stare să adune ceva atunci când organul său genital se va ridica brusc la Ora Vie, zi (11 p.m.–1 a.m.), deoarece Forţa Generativă şi Vitalitatea sunt deja acum unite pentru producerea Seminţei Nemuritoare. În acest sens, el trebuie să utilizeze metoda nutririi şi dezvoltării Seminţei Nemuritoare, care constă în „unirea"(privind saşiu) şi direcţionarea celor doi ochi ai săi pentru a privi în Centrul dantian-ului inferior (de sub buric) pentru a-şi transmuta Natura (Esenţială) din starea (rudimentară) a Respiraţiei (Vitale) într-o Stare Unificată; de acum înainte, va exista doar o singură Vitalitate Armonioasă, care va uni orice

Respirație și Vitalitate Imperfectă (= Negativă) din trup într-UN TOT OMOGEN, care se va manifesta din piept ca o Lumină de Lună Albă monocromă atât în interiorul cât și în exteriorul practicantului.

În această stare de primăvară genitală, Respirația Reală pare să existe, iar Spiritul Prenatal devine perceptibil în timp ce Vitalitatea se dezvoltă neîncetat. Acum practicantul trebuie să se păzească de trezirea intelectului ce va împiedica dezvoltarea Vitalității și continuitatea Spiritului; el trebuie să se ferească necontenit atât de (extrema) detașare, cât și de excesiva atenție (asupra proceselor lăuntrice). Dacă gânduri stârnitoare fac ca Corpul Spiritual să se destrame, aceasta se datorează lipsei de atenție, iar dacă Inima nu rătăcește în exterior și niciodată nu se abate de la Corpul Spiritual, aceasta se datorează absenței indiferenței. Dacă el este prea tipicar și încăpățânat, stânjenind prin aceasta Procesul Alchimiei, asta se întâmplă din cauza atenției excesive; însă dacă el se reține de la o interfera cu ceea ce se petrece, stând în liniște (= fără a acționa și reacționa), este liber de atenția excesivă. Lipsa de atenție duce la monotonie și confuzie,iar excesiva atenție la risipirea (Spiritului și Vitalității); acestea sunt gravele greșeli pe care toți practicanții trebuie să le evite.

Respirația (Vitală) care se risipește în toate părțile trupului este Respirația Muritoare; dacă ea este ținută strâns, există Viață, însă dacă ea se dispersează, Viața ajunge la un sfârșit; de unde și moartea sau nemurirea (care sunt vizibile) din licărirea unui ochi.

În acest stadiu, când Fundația a fost pusă, cu toate Centrele (și Canalele) curățite, și când n-a mai rămas nici o obstrucție, dacă practicantul nu este ajutat de o hotărâre tenace, el va da naștere la pasiune, care văzând forme frumoase, îndată ce va adormi își va lăsa Spiritul să gonească după stimulii simțurilor și tot progresul făcut până atunci, va fi nefructuos. Este ca și cum ai răsturna conținutul unui coș întorcându-l cu susu-n jos.

Forţa Generativă nu este nici materie, nici formă; când ea rămâne în trup, este Vitalitate, iar când este descărcată, este Fluid Generativ. Ea este deteriorată înăuntru de cele 7 pasiuni care afectează Inima, iar în afară de cele 10 excese dăunătoare şi de cele 9 Respiraţii agitate şi instabile. Ea se răspândeşte prin toţi Nervii, Vasele de Sânge şi Canalele Psihice din corp. Dacă este întoarsă din traseul său pământesc, poate fi adunată şi reîntoarsă la Cavitatea ei Originară (de sub buric), – şi Nemurirea poate fi atinsă.

Cele 7 pasiuni care vatămă Vitalitatea sunt: plăcerea intensă care vatămă Inima; mânia intensă ce vatămă Ficatul; supărarea ce vatămă Plămânii; frica ce vatămă Vezica Biliară; dragostea ce vatămă Spiritul, ura ce dăunează dispoziţiei; şi dorinţa intensă ce vatămă Stomacul.

Cele 10 excese care strică Vitalitatea sunt: umblatul excesiv, ce dăunează nervilor; statul în picioare ce dăunează Oaselor; statul şezut, ce dăunează Sângelui; somnul, ce dăunează Pulsurilor; bucuria, ce dăunează Forţei Generative; privitul, care dăunează Spiritului; vorbitul, ce dăunează Respiraţiei; gânditul, ce dăunează Stomacului; mâncatul, ce dăunează Inimii; şi prea intensa sexualitate, ce dăunează Vieţii.

Cele 9 Respiraţii Agitate sunt provocate de: mânia care ridică şi teama care coboară respiraţia; bucuria, care o încetineşte, supărarea, care o dispersează; spaima, care o inactivează; gândirea, care o face să stagneze; truda, care o iroseşte; frigul, care o adună şi căldura, care o împrăştie.

Dacă practicantul vrea să-şi adune Agentul Alchimic macrocosmic pentru Răzbaterea Finală, el trebuie să se ferească de aceste 7 pasiuni, 10 excese şi 9 Respiraţii Dezordonate. Dacă el nu-şi adună acest Agent pentru Străbaterea Finală, ci practică doar metodele care urmează celor 12 paşi deja predaţi, el îşi va putea prelungi Viaţa şi se va bucura de ea.

Aceia care pot aduna Agentul Alchimic microcosmic, însă nu ştiu cum să practice sau cum să-l sublimeze prin

Foc în cursul stadiilor, îşi zădărnicesc eforturile din pricina celor 7 pasiuni şi a atracţiilor sexuale ivite din culoare, formă, înfăţişare, rostire (voce), moliciunea sau netezimea pielei şi trăsăturilor; cum să poată ei atunci Realiza Nemurirea?

Unii studiază stadiile purificării prin Foc şi aşteaptă să atingă Nemurirea, însă ei nu-şi dau seama că această utilizarea a Focului se aseamănă cu nişte flori ce cresc iarna: prea multă căldură va zbârci şi distruge plantele, iar dacă ea este prea slabă, ele nu vor înflori şi nu vor aduce roadă. Focul nu trebuie să fie nici prea puternic, nici prea slab, ci tocmai cât trebuie. Acelaşi lucru este valabil şi când practici sublimarea prin Foc în decursul stadiilor, pentru că dacă îl vei produce în mod corect, cu siguranţă vei produce Sămânţa Nemuritoare.

Întrebare: «Ce este Sămânţa Nemuritoare, cum trebuie să o produci, şi cum afli dacă ea este sau nu matură?»

Răspuns: «Când Forţa Generativă se ridică pentru a se uni cu Natura (Esenţială) se manifestă Lumina (Albă) a Vitalităţii; ea este ca Lumina de Lună şi plenitudinea ei este echivalentă cu o jumătate dintr-un întreg. Când Vitalitatea coboară pentru a se uni cu Viaţa (Veşnică), se va manifesta o Lumină de Aur; ea are o culoare gălbuie-roşiatică şi plenitudinea ei este echivalentă cu cealaltă jumătate. Contopirea acestor două Lumini va produce acea UNITATE care e Sămânţa Nemuritoare.»

«După ce „Piatra Preţioasă Spirituală" s-a reîntors la Sursa (din Abdomenul Inferior), o concentrare focalizată asupra ei, face ca, în timp, o Lumină de Aur să apară din Lumina Albă dintre sprâncene. Acesta este Embrionul Seminţei Nemuritoare produs de unirea Forţei Generative, a Vitalităţii şi a Spiritului într-un întreg. Când trupul este plin de ea în interior, Lumina se va manifesta în exterior. Aceste două Lumini, Albă şi de Aur, sunt polii pozitiv şi negativ ai unui conductor electric, iar unirea Forţei Generative, Vitalităţii şi Spiritului este asemeni curentului

fără de care nu există lumină. În acelaşi fel, dacă cele două Lumini nu sunt amestecate înăuntru, nu va exista nici o iluminare în afară. Unirea lor este cauzată de amestecarea Celor 5 Respiraţii (Vitale) (vezi mai departe) într-O SINGURĂ Vitalitate, pentru a nutri Sămânţa Nemuritoare din Abdomenul Inferior. Fără amenstecul intim al acestor 5 Respiraţii (Vitale), Lumina de Aur nu se va manifesta.»

«Aceste Respiraţii (Vitale) îşi au originea în Vitalitatea din Cavitatea dantian-ului inferior (de sub buric) din unde se răspândesc către cele 5 Organe: către Plămâni, ca Respiraţie Vitală a Elementului Metal; către Inimă, ca Respiraţie Vitală a Elementului Foc; către Ficat, ca Respiraţie Vitală a Elementului Lemn; către Stomac, ca Respiraţie Vitală a Elementului Pământ. Aceste 5 Respiraţii (Vitale) pot fi, fie puternice, fie slabe, însă dacă blochează respectivele Organe, ele provoacă paralizie şi beri-beri.»

Când antrenamentul face ca toate cele 5 Respiraţii Vitale să revină la Sursa (lor de sub buric), Vitalitatea devine activă acolo şi circulă (prin trup) ridicându-se de la baza măduvei coloanei vertebrale; apoi ea picură către gât şi Organe, crescând strălucirea ei ca de Lună Plină ce străluceşte în Inimă. Dacă Elementul Foc este puternic în Inimă, el va arde Sângele; de aceea, practicantul trebuie să evite vorbitul şi gânditul excesiv pentru a-şi odihni Inima (= Mintea). Această odihnire va învigora Spiritul şi trupul, pentru că acestea se vestejesc în starea de tulburare şi prosperă în (Starea de) Linişte; ele se dezvoltă în (Nemărginitul) Vid şi slăbesc în Forma Obstructivă.»

Întrebare: «Care sunt cele 6 stadii ce arată faptul că Sămânţa Nemuritoare este matură?»

Răspuns: «Când Lumina de Aur apare în ochi, spatele capului vibrează audibil, freamătul Dragonului se aude în urechea dreaptă şi mârâitul Tigrului în urechea stângă, Focul izbucneşte în Centrul dantian-ului inferior (de sub buric), băşicuţe se ridică în corp, spasme zgâlţâie nasul şi

organul genital se trage înăuntru. Semnele care arată că Sămânța Nemuritoare e completă, matură, sunt următoarele:

1º Lumina de Aur din ochi dezvăluie Lumina Naturii (Esențiale) care iluminează dantian-ul inferior (de sub buric) și ea, cu timpul, va deveni de aur, indicând plenitudinea Forței Generative luminoase, a Vitalității și Spiritului.

2º Freamătul Dragonului indică plenitudinea Vitalității din Forța Generativă. Când Vitalitatea umple Canalele Subtile ale Sistemului Nervos, ea produce sunete indistincte.

3º Mârâitul Tigrului este sunetul deplinei dezvoltări a Vitalității, care este activă.

4º Vibrația audibilă din spatele capului dezvăluie forța Focului din Forța Generativă, Vitalitate și Spirit: ea diferă de tipul rău de Foc care provoacă un Mârâit în urechi.

5º Focul aprins în Cavitatea dantian-ului inferior (de sub buric), care arde Rinichii, provine din plenitudinea Forței Generative și Vitalității din care el se iveşte; lipsa de atenție din partea practicantului poate provoca emisia nocturnă a „Prețiosului Lucru", căci este pericol atunci când „combustibilul" se găseşte atât de aproape de „foc".

6º Cât despre organul genital retractil, el se restrânge asemenea unui fetus în pântecul mamei sale, care se desface atunci când strigă în timpul naşterii sale. Înainte de a se retrage, adică atunci când antrenamentul nu este încă deplin reuşit, Focul nu trebuie să fie oprit.»

«Astfel, cele 6 semne revelează momentul potrivit pentru a opri Focul (nemaireglând respirația), care este totodată primul lucru necesar de făcut în acest stadiu.»

Întrebare: «După practicarea celor 12 paşi pe care ni i-ați predat, după ce apare Lumina de Aur, ce trebuie să fac în continuare?»

Răspuns: «Îți petreci tot timpul concentrându-ți ochii asupra Centrului dantian-ului inferior (de sub buric) până ce Cavitatea Naturii (Esențiale) (din Inimă) emite scântei

de Foc în ochi. Observă (toate acestea) liniştit, până ce în această îndelungată stare de Linişte, scânteile acestea produc o licărire de aur care este prima manifestare a Luminii Pozitive.»

«În acest stadiu, tu trebuie să fi asigurat cu cele 4 Lucruri Necesare ale Alchimiei: ustensile, bani, tovarăşi şi un loc potrivit (în care să meditezi).»

«Ustensilele sunt: un obiect rotund din lemn, ca un cozonac acoperit cu bumbac, pentru a sta pe el şi a bloca (în acest fel) anusul; şi un cârlig de rufe pentru a-ţi închide nările.»

«Banii sunt pentru a cumpăra mâncare pentru practicant şi tovarăşii săi.»

«Tovarăşii sunt prieteni care de asemenea practică alchimia.»

«Locul este o colibă sau un templu liniştit care nu se găseşte prea departe de târguri sau oraşe.»

«Doar după ce ai dobândit aceste 4 lucruri trebuincioase, poţi pleca la munte pentru a practica ultimul pas. Dacă unul din aceste 4 lucruri lipsesc, nu vei putea practica această metodă de oprire a Focului; poţi totuşi aduna Agentul Alchimic (microcosmic) pentru a-ţi prelungi Viaţa aşteptând o ocazie ca să-ţi continui antrenamentul.»

Întrebare: «Vreţi să mă învăţaţi metoda de oprire a Focului, aşa încât atunci când voi fi asigurat cu cele 4 Lucruri Necesare, să pot merge la munte ca să-mi continui antrenamentul?»

Răspuns: «După prima manifestare a Focului Pozitiv, aşa după cum ţi-am explicat mai sus, practicantul trebuie să obţină cele 4 Lucruri Necesare şi să meargă într-un loc liniştit unde să continue menţinerea unirii Luminii Naturii (Esenţiale) şi a Vieţii (Veşnice). Pe măsură ce timpul trece, Lumina de aur va reapărea brusc, mult mai strălucitoare; aceasta este cea de-a doua manifestare a Luminii Pozitive. El trebuie acum să practice (metoda de) oprire a Focului pentru a aduna Agentul Alchimic Macrocosmic. A treia

manifestare a Focului Pozitiv va fi foarte diferită de primele două.»

«A opri Focul înseamnă a opri respirația regulată și circulația aerului, care trebuie acum să fie înlocuită de către Inimă [= Minte], Spirit și Gândire, care se combină pentru a merge în sus prin Canalul de Control [du mo] (din șira spinării), și în jos, prin Canalul Funcției [ren mo]. El nu trebuie, totuși, să-și neglijeze nici o clipă Căldura Internă, întrucât, dacă o face, răcește Vitalitatea care trebuie să fie constant concentrată asupra păstrării căldurii.»

«Tovarășii practicantului trebuie să-l servească cu mâncare și băutură, pentru ca el să-și poată continua antrenamentul (fără grijile zilnice).»

«Pe măsură ce trece timpul, practicantului îi vor apărea stări demonice sub formă de viziuni ale paradisului în toată maiestatea sa, cu grădini și heleștee minunate, sau iaduri cu demoni teribili, cu capete stranii și înspăimântătoare și fețe ce-și modifică constant forma lor hidoasă. Dacă este incapabil să izgonească aceste apariții provocate de cele 5 Agregate cât și viziunile cu femei și fete care-l tulbură, el trebuie să-și liniștească Inima [= Mintea], care trebuie să fie limpede înăuntru și-n afară. Metoda corectă este de a nu vedea tot ce este vizibil, a nu auzi tot ce este audibil, ci de a se concentra asupra lăuntricului, a fixa locul dintre ochi și a practica al 7-lea pas (Capitolul VII) pentru a conduce Vitalitatea prin cele 4 Puncte Cardinale *A*, *B*, *G*, și *J* (vezi Capitolul VII). Aceasta va îndepărta îndată toate opreliștile demonice.»

«Trebuie să știi că aceste opreliști sunt provocate de Respirațiile (Vitale) Negative ce au rămas în Viscere. Întrucât practicantul simte că Respirațiile Negative sunt puternice, pe când cele Pozitive sunt încă slabe, el trebuie acum să-și rotească ochii pentru a lăsa înăuntru pe acestea din urmă, în timp ce primele sunt conduse afară pentru a îndepărta toate obstrucțiile. Astfel de obstrucții sunt cauzate de gândurile perverse ce se ivesc în Inimă [= Minte]

care preschimbă Respirațiile (Vitale) Pozitive în Respirații Negative și opresc de la manifestare cele 3 Lumini Pozitive și de la dezvoltare agentul Alchimic macrocosmic. Acest Agent imatur nu poate produce UN CORP ÎNTREG POZITIV pentru a atinge [Stadiul] Străbaterii Finale.»

«Învățătorul meu Liao Kong spunea: – „Încă de la prima manifestare a Luminii Pozitive, trebuie imediat să te asiguri cu cele 4 Lucruri Necesare (pentru antrenamentul avansat). Când ea se manifestă pentru a doua oară, trebuie de îndată să oprești Focul pentru a produce Agentul Alchimic macrocosmic. Când ea se manifestă pentru a treia oară, tu trebuie imediat să aduni Agentul Macrocosmic pentru a atinge (Stadiul) Străbaterii (prin Poarta Misterioasă în Marele Vid), ca să transmuți (în acest fel) Vitalitatea în Spirit, sărind prin aceasta din starea lumească în cea divină, trecând astfel de starea de Seninătate pentru a apărea într-o Infinitate de Trupuri de Transformare". Realizarea Finală este făcută posibilă prin Străbatere, acesta fiind Pasul Principal.»

Întrebare: «Vreți să-mi explicați în amănunt aceste 3 manifestări ale Focului Pozitiv?»

Răspuns: «Dacă după opritul Focului, practicantul nu cunoaște metoda de mai sus a adunării Agentului Alchimic macrocosmic, Focul Pozitiv nu se va manifesta pentru a treia oară. Dacă el a primit învățături autentice din partea unui Maestru competent și știe cum să adune Agentul imediat după oprirea Focului, Vitalitatea Pozitivă din Centrul dantian-ului inferior (de sub buric) va face ca Sămânța Nemuritoare să radieze.»

«Întrucât Lumina Naturii (Esențiale) din Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului (dintre și dindărătul ochilor) este acum concentrată sub buric, Lumina Pozitivă a Vitalității din ultimul Centru se va ridica pentru a se manifesta în fața ochilor, făcând prin aceasta ca ambele Lumini să se unească și să rămână constante, în timp ce

spaţiul dintre ochi şi buric va emite scântei de Lumină Roşie-Aurie. Aceste două Lumini sunt ca organele masculine şi feminine ale unei flori, din unirea cărora se va da naşte RODUL.»

«Diagrama care urmează arată câmpul concentrării în vederea adunării Agentului Alchimic macrocosmic laolaltă cu manifestarea Luminii Pozitive.»

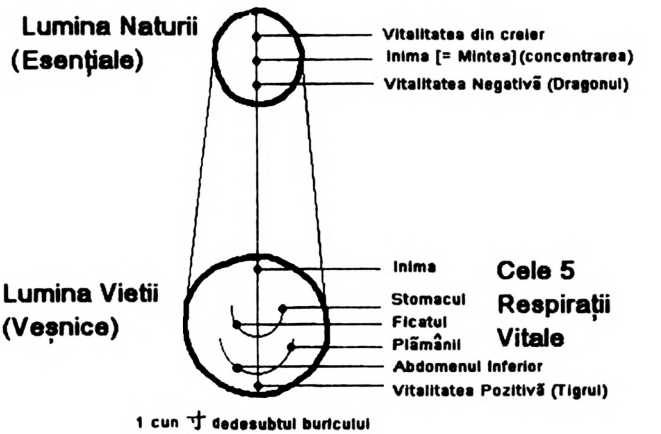


Fig. 9 Câmpul concentrării pentru adunarea Agentului Alchimic macrocosmic

Metoda constă în nutrirea şi păstrarea constantă a celor 2 Lumini, ale Naturii şi Vieţii, prin ţinerea lor calde în corp. Când acestea ajung să fie pe deplin dezvoltate, se vor uni automat şi nu se vor mai împrăştia niciodată pentru a forma Lumina Externă fără formă. În acest stadiu, practicantul simte ca şi cum respiraţia sa nazală a încetat şi pulsurile sale au încetat să mai bată, ceea ce dezvăluie plenitudinea Vieţii (Veşnice) când toate rămurelele s-au întors la rădăcină.

Scopul concentrării în cap a Respiraţiei Vitale (din Inimă, Stomac, Ficat, Plămâni şi Abdomenul Inferior) este de

a aduna Agentul Alchimic macrocosmic pentru Străbaterea Finală.

În *Doctrina Esențială a Scripturii Unirii Vieții* [Hui Ming Jing Zhi Shuo 慧命經指說] se spune: «Când Lumina, fie că este albă fie că este de Aur, se manifestă pentru a revela Natura (Esențială), practicantul trebuie să meargă la un Maestru competent şi să-i ceară instrucțiuni pentru a o aduna. Dacă el nu se concentrează, lumina se va risipi, iar el va pierde rara ocazie, pentru că Lumina nu va mai reapărea.»

Metoda de adunare a acestei Lumini constă în rotirea ochilor de la *A* la *D*, *G* şi *J* (vezi Capitolul I). După ce ea a fost colectată, practicantul trebuie să adune Agentul Alchimic macrocosmic după ce cele 6 Organe au tremurat. Dacă n-o face, Sămânța Nemuritoare nu poate răsări crescând către cap, iar Străbaterea Finală nu poate fi atinsă.

Practicantul este acum mai aproape de țelul său şi trebuie să facă ultimul pas.

CAPITOLUL XIII

Adunarea Agentului Alchimic macrocosmic pentru Străbaterea Finală

Această metodă constă în şederea într-o Meditaţie Liniştită pentru conducerea Spiritului şi Vitalităţii în Centrul dantian-ului inferior (de sub buric). Practicantul trebuie să stea pe o bucată de lemn (de mărimea unui cozonac şi acoperit cu bumbac), să-şi blocheze Poarta mortalităţii *dedesubt* – oprind prin aceasta ca Vitalitatea să se scurgă afară prin anus – în vreme ce, *deasupra*, nările trebuie să fie închise cu un cleşte pentru a împiedica scăparea Seminţei Nemuritoare prin nas. În timp ce stă în această Linişte Strălucitoare, el trebuie să evite orice încordare şi să profite de vibraţia Vitalităţii pentru a continua şi susţine ascensiunea Agentului Alchimic macrocosmic, care atunci va merge în sus de la sine în această Stare de Indiferenţă Mintală, însă el – sub nici un motiv – nu trebuie să fie condus în sus în mod intenţionat.

Apoi practicantul trebuie să aplice metoda „Celor 5 Dragoni care-l susţin pe cel sfânt", [metoda] de „conducere a celor 3 Vehicule în susul Muntelui şi [metoda] de „sorbire, apăsare, ciupire şi închidere" care, dacă sunt realizate efectiv, vor produce Agentul Alchimic macrocosmic în decurs de 6, în loc de 7 zile, după cum se menţionează în cărţi. Acest Agent nu poate fi adunat în absenţa Stărilor mai sus pomenite, sau dacă practicantul nu e asigurat cu cele 4 Lucruri Necesare menţionate mai înainte.

Cele 6 Stări amintite, care se manifestă atunci când Agentul Alchimic macrocosmic este pe deplin dezvoltat (aşa după cum s-a explicat în Capitolul XII), nu apar toate simultan în aceeaşi zi. Mai întâi, căldura se dezvoltă în Cavitatea dantian-ului inferior (de sub buric), după care Rinichii devin fierbinţi ca apa clocotită. Abia după aceea ochii încep să reveleze Mecanismul lor de Aur. După aceea mârâitul Tigrului se aude în urechea stângă şi freamătul Dragonului în urechea dreaptă. Apoi ceafa începe să vibreze, băşicuţe apar pe trup şi spasme fac nasul să tremure. Stările mai sus pomenite indică producerea de Agent Alchimic macrocosmic şi sunt urmate de veştejirea Rădăcinii Plăcerii (din testicule) şi de săvârşirea transmutării Forţei Generative în Vitalitate deplină. Când aceasta din urmă începe să vibreze, ea se va cristaliza într-o Sămânţa Nemuritoare, şi doar atunci se va putea retracta organul genital, ca în timpul prunciei. Aceasta este starea cu adevărat retractilă, când organul genital se trage înapoi şi nu mai stă erect, făcând ca Forţa Generativă să fie închisă, împiedicându-se astfel scurgerea afară a Vitalităţii. Practicantul va dobândi în acest fel Nemurirea.

Metoda de blocare a Porţii Generative (din vârful organului genital), aşa cum a fost în prealabil predată, se foloseşte doar pentru a preveni scurgerea afară a Vitalităţii pentru prezervarea Vieţii. În legătură cu aceasta, patriarhul Li Xu An spunea: «Blocheaz-o şi din nou blocheaz-o, căci doar aşa vei putea dobândi Nemurirea; dacă nu este blocată (de două ori), Nemurirea nu va putea fi dobândită.» Pentru aceasta, căutătorii Nemuriri trebuie sa acorde o atenţie specială acestui punct.

Când Poarta Generativă este blocată pentru a doua oară, aceasta se realizează prin antrenamentul efectiv ce o face să se închidă de la sine. Când aceasta se întâmplă, organul genital nu va mai sta erect; şi nu va mai exista Forţă Generativă lăsată pentru a opri Focul (produs de Respiraţia Regulată) aşa încât toată Forţa Generativă care

a fost purificată şi acumulată în testicule să poată fi acum transformată în Sămânţă Nemuritoare.

Când Lumina de Aur a acestei Sămânţe Nemuritoare se manifestă pentru prima oară în ochii săi, practicantul trebuie imediat să se asigure cu cele 4 Lucruri Necesare, adică cu ustensilele necesare, cu provizii, cu tovarăşi şi un loc liniştit pentru antrenamentul avansat. Dacă este încă tânăr şi are părinţi şi copii de îngrijit, el nu se poate retrage la munte pentru a se antrena pentru Străbatere şi Săritura Finală peste Starea Lumească; el devine, totuşi, un clarvăzător pământean ce se bucură de viaţă lungă şi este eliberat de toate bolile. Dacă părinţii săi au murit şi copiii săi au crescut şi sunt independenţi şi el nu are de îngrijit pe cineva, atunci el trebuie rapid să se aprovizioneze cu aceste 4 Lucruri Necesare.

Prin „ustensile" se înţeleg obiectele utilizate în timpul antrenamentului său avansat, adică „cozonacul" de lemn (de şezut pe el) şi cleştele de rufe (pentru închis nările); prin „provizii", se înţelege hrana necesară între 3 şi 9 ani (de meditaţie); prin „tovarăşi", se înţeleg aceia care se supun aceluiaşi antrenament şi promit să-l ajute să dobândească Ţelul Suprem; printr-un „loc liniştit" se înţelege un Templu daoist străvechi de pe un munte oarecare, retras, departe de ruine nelocuite şi cimitire tăcute, care induc influenţe negative. Este recomandabil să se aleagă o locuinţă veche, unde şi alţi Maeştri dinainte au realizat Nemurirea, aşa încât practicantul să fie liber de demoni perturbatori şi să se poată bucura de protecţia spirituală a Iluminaţiior săi predecesori.

Sămânţa Nemuritoare din testicule e nutrită de Vitalitatea Pozitivă, acum deplină, care va înlocui Respiraţia (Vitală) slăbită, pentru a fi dezvoltată în continuare. În cazul când Respiraţia vibrează, practicantul trebuie să adune Agentul Alchimic într-o cantitate suficientă pentru a înlocui pierderea de Forţă Generativă, ca să-şi restaureze plenitudinea sa originară din timpul pubertăţii.

În scopul opririi acestui Foc, această adunare a Agentului nu are loc prin inspirație și expirație, ci prin concentrarea Inimii (= Minții), Spiritului și Gândirii asupra ridicării Agentului în coloana vertebrală și coborârii lui prin partea medio-frontală a trupului, astfel încât Sămânța Nemuritoare să se poată dezvolta pe deplin. Brusc, scântei vor apărea între sprâncene, Inima va deveni plină de Lumină iar Vitalitatea va răspândi Lumina de Aur ce va apărea atunci pentru a treia oară, fiind și momentul propice pentru adunarea Agentului Alchimic macrocosmic.

A doua manifestare a Luminii Pozitive este semnalul pentru a opri Focul, ca să aduni Agentul Alchimic macrocosmic; a treia, este semnalul ca să strângi agentul pentru (Faza de) Străbatere. A patra sa manifestare va revela slăbiciunea practicantului de a opri Focul, prin greșita utilizare a inspirației și expirației în acest stadiu, pentru că Agentul Alchimic va urma (Focul care nu a fost oprit) pentru a se scurge afară sub formă de fluid Generativ Postnatal, anulând prin aceasta orice progres atât de greu obținut. Discipolii sunt sfătuiți să acorde o atenție particulară tuturor acestor lucruri.

Cât despre metoda de adunarea a Agentului Alchimic macrocosmic în decurs de 7 zile pentru Străbaterea Finală, ea constă dintr-o concentrare zilnică (constantă) a celor doi ochi asupra Centrului dantian-ului inferior (de sub buric), astfel încât, pe măsură ce trece timpul, cele 6 stări mai înainte pomenite să se manifeste. Practicantul trebuie să utilizeze metoda „scuturării" celor 6 organe de simț pentru a face să răsară Sămânța Nemuritoare, astfel încat aceasta să poată trece prin Cele 3 Porți (din coloana vertebrală).

Cele 6 organe de simț sunt: nasul, organul genital, ochii, urechile, limba și intelectul. Vibrațiile lor își au obârșia în intelect, care mișcă nasul și limba cu o inspirație ce afectează de asemenea și urechile și ochii. Drept rezultat, organul genital vibrează făcând să răsară Sămânța

Nemuritoare, care atunci va deveni foarte activă. Când cele 6 organe de simț vibrează, Sămânța Nemuritoare din testicule se va deplasa către Poarta Mortalității (de la rădăcina organului genital) care este închisă, însă, cu toate acestea, ea va trece prin Poartă pentru a se împinge în sus către Inimă, unde va rămâne blocată în Canalul Vigorii sau Vitalității[1], care nu este deschis. Apoi ea se va îndrepta în jos pentru a intra în Canalul de control [du mo], însă baza şirei spinării nu este deschisă.

Dacă practicantul nu cunoaşte metoda „Celor 5 Dragoni care-l susține pe cel sfânt", [metoda] „sorbirii, apăsării, ciupirii şi închiderii" precum şi metoda „spiritului ce înalță cotiga țapului", Sămânța Nemuritoare nu va urma calea corectă şi o va coti de la baza şirei spinării (nedeschise) pentru a găsi o ieşire prin anus, care este o deschidere naturală prin care se va scurge afară; dacă se va întâmpla acest lucru, toate progresele prealabile vor fi irosite. Acesta este pericolul căderii de pe Podul inferior al coțofenei [xia Que Qiao 下鵲橋, sau anusul].

Acesta este motivul pentru care cei doi Nemuritori, Cao Huan Yang şi Qiu Zi, au născocit mica piesă rotundă din lemn cu un vârf rotunjit de mărimea unui mic cozonac [Man Tou 鏝頭] şi acoperit cu bumbac pentru a sta pe el ca să închidă anusul şi a preveni în acest fel împrăştierea în afară a agentului alchimic macrocosmic. Dacă, în plus, un tovarăş este dispus să ajute prin „ciupire"[nian 拈, nie 捏] bazei şirei spinării[2], Agentul Alchimic macrocosmic va intra şi se va ridica în sus prin Canalul de Control [du mo, din coloana vertebrală].

---

[1] Canalul chong mo , vezi Fig. 8 Capitolul XI.

[2] Dacă practicantul este singur şi nu are pe nimeni să-l ajute, el poate întrebuința o altă metodă, care constă în a-şi freca cu propriile sale mâini partea inferioară a coloanei vertebrale, dedesubtul bazei sale, pentru a trage Agentul în sus. Frecarea trebuie întotdeauna făcută în jos şi niciodată în sus; acesta este cel mai important lucru pe care practicanții trebuie să-l păstreze constant în minte.

Noi ştim acum că agentul Alchimic macrocsmic va rămâne pe loc dacă trecerea sa prin coccis este blocată. Dacă el este împins prin baza şirei spinării prin voinţa practicantului, această intenţie heterodoxă de a-l ridica NU VA IZBUTI, deoarece cea mai mică agitaţie din Inimă (= Casa Focului) în acest stadiu va închide în mod automat coccisul. De aceea s-a născocit metoda „Celor 5 Dragoni care-l susţin pe cel sfânt" pentru a accelera trecerea sa.

Deşi pasajul „Pietrei Preţioase" este blocat, şi deşi nimic nu stârneşte Inima (= Sălaşul Focului pasiunii) şi nici concentrarea Spiritului nu o poate pune în mişcare, „ciupirea" tovarăşului încălzeşte şi slobozeşte măduva din coccis (pentru a lăsa să treacă „Piatra Preţioasă"). În plus, practicantul trebuie de asemenea să „apese" un deget pe Poarta Mortalităţii (de la rădăcina organului genital), şi Vitalitatea din Piatra Preţioasă o va împinge de la sine prin baza şirei spinării.

Pentru aceasta, practicantul nu trebuie să se concentreze asupra împingerii Agentului pentru a-l pune în mişcare, ci să aştepte ca el să se împingă de la sine şi apoi să-l ghideze în Canalul corect. Când agentul se mişcă brusc pentru a se împinge înspre coccis, practicantul trebuie să-l ajute apăsând un deget pe Poarta Mortalităţii, ridicându-şi ochii în acelaşi timp pentru a-l ajuta să se înalţe. Apoi, uşor şi încet, el trebuie să-şi rotească ochii încă o dată, acţionând ca un „ţap ce trage încet o cotigă în susul dealului" pentru a ajuta Agentul în ascensiunea sa. El trebuie de asemenea să ajute această ascensiune prin „apăsarea" limbii sale pe cerul gurii şi prin „aspirarea" suflului prin nas. În fine, dacă el îşi întinde şalele cu un trosnet, agentul se va îmbrânci de la sine prin baza şirei spinării.[1]

Acum tovarăşul său trebuie imediat să-i „ciupească" [qiao 敲] coloana vertebrală deasupra coccisului, pentru a

[1] Fiind Prima Poartă din Capătul coloanei vertebrale, Wei Lü, „Poarta Pericolelor", Wei Lü 危閭 (N.tr.).

continua ascensiunea Pietrei preţioase către (a doua Poartă, Ming Men , „Poarta Vieţii", punctul Du 4) dintre rinichi. Dacă aceasta din urmă este blocată şi Piatra Preţioasă rămâne staţionară, tovarăşii săi trebuie să-i „ciupească" coloana vertebrală pentru a ajuta mecanismul ascensiunii ei. Cu toate acestea, dacă practicantul se gândeşte să o împingă în sus – ceea ce este greşit – el NU VA IZBUTI s-o ridice, pentru că îndată ce un gând îi stârneşte Inima [= Mintea], a doua Poartă se va închide de la sine. De aceea, a fost născocită metoda „Celor 5 Dragoni care-l susţin pe Cel Sfânt" – tocmai pentru a grăbi ascensiunea Preţioasei Pietre.

Deşi Pasajul „Preţioasei Pietre" este blocat, şi deşi nimic nu se agită în Inimă [= Minte] şi nici măcar concentrarea Spiritului nu o poate pune în mişcare, totuşi „ciupirea" tovarăşului va încălzi şi va slobozi măduva din a doua Poartă (pentru a o lăsa să treacă). În plus, practicantul trebuie să „apese"[ya 壓] cu un deget pe Poarta Mortalităţii (de la rădăcina organului genital) şi atunci Vitalitatea din Piatra Preţioasă se va împinge de la sine prin a doua Poartă (dintre rinichi).

De aceea, practicantul nu trebuie să se concentreze asupra împingerii Agentului (sau a Pietrei Preţioase) pentru a îl face să se mişte, ci, el trebuie să aştepte ca Piatra Preţioasă să se împingă de la sine, şi apoi, uşurel, s-o ghideze în Canalul corect. Atunci când ea se mişcă brusc pentru a se împinge prin a doua Poartă, practicantul trebuie să ajute mişcarea prin „apăsarea" unui deget pe Poarta Mortalităţii, uitându-se în acelaşi timp în sus pentru a o trage în sus. Apoi el trebuie să-şi rotească ochii o singură dată, rapid, acţionând ca un „cerb care trage rapid o cotigă în susul dealului" pentru a ridica rapid Piatra Preţioasă. Făcând aceasta, el va ajuta această ascensiune „apăsându-şi" limba de cerul gurii şi „aspirând"[xi] suflul prin nas. În fine, dacă el îşi întinde şalele cu un trosnet, Agentul se va împinge de la sine prin a doua Poartă.

Acum tovarăşul său trebuie să-i „ciupească" rapid coloana vertebrală deasupra celei de-a doua Porţi (dintre rinichi) şi Piatra Preţioasă va urca încet către a treia Poartă din occiput. Dacă aceasta din urmă este blocată şi Piatra Preţioasă rămâne staţionară acolo, tovarăşul său trebuie să-i „ciupească" ceafa pentru a-i uşura ascensiunea. Şi aceasta, pentru că ea nu poate fi pusă în mişcare cu ajutorul gândului şi concentrării practicantului, ci de la sine, datorită „ciupirii" [pe care i-o face] tovarăşul, care încălzeşte şi slobozeşte măduva din a treia Poartă[1]. Practicantul, prin „apăsarea" cu un deget pe Poarta Mortalităţii, va face ca Piatra Preţioasă să se îndrepte spre occiput, însă el trebuie să aştepte până când ea intră, înainte de a o ghida în Canalul corect. Atunci, brusc, ea se îndreaptă de la sine prin ceafă şi practicantul trebuie imediat să privească în sus pentru a-i sprijini ascensiunea. Aceasta este ceea ce noi numim „Cei 5 Dragoni ce-l sprijină pe Cel Sfânt" în ascensiunea sa.

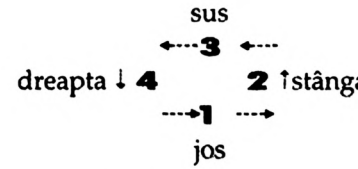
Practicantul trebuie acum să-şi forţeze ochii în sus acţionând ca un „bou ce trage un docar în susul dealului". El trebuie să sprijine această ascensiune „apăsând" cu limba pe cerul gurii şi „aspirând" o dată prin nas. În fine, dacă el îşi întinde şalele cu un trosnet, Piatra Preţioasă se va împinge de la sine prin occiput.

Acum tovarăşul său trebuie rapid să-i „ciupească" ceafa pentru a o încălzi şi a slobozi măduva de acolo, aşa încât Piatra Preţioasă să poată intra încet în Palatul Vântului [Feng Fu 風府, punctul Du 16], occiput, cerebel şi Cavitatea Vitală a Naturii-Spiritului din Centrul cerebelului.

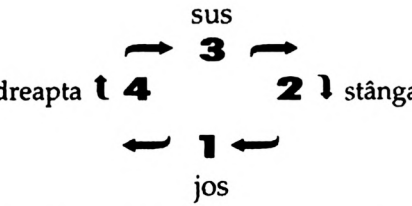
Când Viaţa-Vitalitate întâlneşte Natura-Spirit, ele se unesc şi sălăşluiesc în aceeaşi Cavitate; atunci practicantul se va folosi de un cleşte de rufe pentru a-şi închide nările; trebuie să-şi închidă rapid ochii şi să-i rotească de la

[1] Naohu 腦戶, „Uşa creierului", punctul Du 17 (N.tr.)

stânga la dreapta de 9 ori şi apoi să facă o pauză pentru a privi insistent la Lumina Vitalităţii ce va apărea în acea cavitate. Acest exerciţiu de rotire a ochilor trebuie făcut de 4 ori, făcând 9 x 4 = 36 de rotiri, în timpul cărora ochii săi trebuie rotiţi astfel:



pentru a ridica Yang-ul Pozitiv. După aceasta, el trebuie să-şi deschidă ochii şi să-i rotească de la dreapta la stânga, şi apoi să-i închidă pentru a privi insistent la Lumina Vitalitatăţii. Aceasta trebuie să fie făcută de 4 ori, făcând 6 x 4 = 24 de rotiri în timpul cărora ochii trebuie învârtiţi astfel:



pentru a coborî Yin-ul Negativ. Această rotire a ochilor va face ca Spiritul şi Vitalitatea să se unească într-O UNICĂ Piatră Preţioasă, care mai este numită şi Adevărata Sămânţă Prenatală [xian Tian zhen zhong 仙天真種].

Când practicantul îşi învârte ochii în jos, această Sămânţă Adevărată din Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului [zu qiao] (dintre şi dindărătul ochilor) va coborî din frunte pentru a găsi o ieşire prin nas, care este deschisă, şi dacă aceasta din urmă nu este închisă cu un cleşte, ea se va scurge afară prin nări, şi toate progresele precedente vor fi anulate. Acesta este pericolul unei căderi de pe Podul superior al Coţofenei [Shang que qiao 上 鵲 橋] (ductul nazal).

De aceea, practicantul trebuie să se asigure cu un cozonac de lemn şi cu un cleşte pentru a le utiliza în acest stadiu. Dacă Adevărata Sămânţă nu se scurge afară prin nas şi este staţionară între sprâncene, practicantul trebuie să rămână fără gând şi fără mişcare, cu Spiritul îngheţat, şi să privească în jos aşteptând ca Adevărata Sămânţă să se mişte de la sine. Când, deodată, ea se va urni, practicantul trebuie s-o urmeze şi s-o ghideze în Cavitatea Căpăstrului Misterios (dindărătul Heleşteului Ceresc deasupra gurii) şi apoi în gât, unde un alt pericol trebuie anticipat. Dacă nu a primit învăţătura de la un Maestru competent, el va face să ţâşnească adevărata Sămânţă (afară prin gură), însă dacă el a fost instruit, o va înghiţi, şi, după ce sămânţa va trece în josul gâtului, ea va atinge Inima şi Ficatul la baza căruia este Plexul Solar, unde ea se amestecă cu Respiraţia Negativă din Ficat. Cu ochii fixaţi asupra ei, Adevărata Sămânţa va atinge Intestinele în mijlocul cărora se găseşte Canalul Funcţiei [ren mo] şi apoi va aluneca în Cavitatea dantian-ului inferior (de sub buric), unde ea va rămâne staţionară.

Astfel, după ce a trecut prin cele 3 Porţi sau Trecători din coloana vertebrală, Adevărata Sămânţa [zhen zhong 真種] este acum absorbită pentru atingerea ţelului Alchimic.

Întrebare: «Aţi spus că metoda „Celor 5 Dragoni care-l susţin pe Cel Sfânt", asigură Străbaterea Finală; vreţi să-mi explicaţi aceasta în amănunt?»

Răspuns: «„Cinci" este numărul Elementului Pământ care reprezintă Gândirea Corectă, iar Dragonul reprezintă spiritul Prenatal. De unde şi (formula) „5 Dragoni care-l susţin pe Cel Sfânt"[wu long peng sheng 五龍捧圣] care este secretul Străbaterii cu ajutorul agentului Alchimic macrocosmic.»

Întrebare: «Eu nu sunt încă lămurit cu „Cei 5 Dragoni care-l susţin pe Cel Sfânt"; vă rog să-mi explicaţi aceasta în amănunt.»

Răspuns: «Când practicantul (are de gând) să adune Agentul Alchimic macrocosmic pentru Străbaterea Finală, el trebuie să profite de momentul când toate cele 6 organe de simţ tremură, adică atunci când vibrează Sămânţa Nemuritoare, în timp ce (practicantul) stă ferm aşezat pe cozonacul de lemn pentru a-şi închide anusul; drept urmare, Poarta Mortalităţii (de la rădăcina organului genital) se va închide de la sine. El trebuie de asemenea să verifice acea Poartă apăsând cu degetul pe ea. Gândirea Corectă este simbolizată de elementul Pământ, al cărui număr este 5. Spiritul este Dragonul, care este adeptul care este gata să-şi sacrifice trupul în căutarea Nemuririi. Când Piatra Preţioasă vibrează pentru a-şi lua cursul său (transcendental), practicantul trebuie să renunţe la trupul său, iar aceasta înseamnă moartea sa (aparentă). Pentru că doar dacă va merge împotriva Căii Lumeşti, el va dobândi Nemurirea. Această inversare a Căii de Viaţă Lumeşti constă în blocarea Porţii Mortalităţii cu o mână, bizuirea pe Gândirea Corectă, astfel încât Piatra Preţioasă să se înalţe. „A susţine" înseamnă a privi în sus pentru a aspira [astfel] absorbind Piatra Preţioasă în sus. „Cel Sfânt" este Piatra Preţioasă în ascensiune.»

«Metoda celor „5 Dragoni care-l susţin pe Cel Sfânt" este doar o metaforă utilizată de primii Patriarhi şi Maeştri care nu au vrut să intre în amănunte. Maeştrii mei Liao Ran şi Liao Kong mi-au ordonat să o explic în amănunt astfel încât toţi discipolii să poată beneficia de ea.»

Întrebare: «Adunarea Agentului Alchimic macrocosmic în 7 zile pentru Străbatere, include şi cele 4 tehnici ale „aspirării"[xi], „apăsării"[shi], „ciupirii"[cuo] şi „închiderii" [bi]. Vreţi să mi le explicaţi în amănunt?»

Răspuns: «„Aspirarea absorbantă, apăsarea, ciupirea şi închiderea" constituie întregul proces al adunării Agentul Alchimic macrocosmic în 7 zile pentru Străbaterea Finală.»

«„Aspirarea absorbantă"[xi] este tragerea în sus prin nări a respirației în timp ce privești în sus, pentru a ajuta Adevărata Piatra Prețioasă să urce. Atât absorbirea cât și Gândirea Corectă mențin privirea în sus pentru a asigura ascensiunea Adevăratei Pietre Prețioase.»

«„Apăsarea" [shi] înseamnă apăsarea limbii de cerul gurii. Când Adevărata Piatra Prețioasă urcă, ea trebuie să fie ajutată de inspirația prin ductul nazal și privirea în sus cât și de apăsarea (vârfului) limbii pe cerul gurii, cu rotirea concomitentă a ochilor o singură dată de la stânga la dreapta. În acțiunea de învârtire a ochilor, practicantul trebuie să distingă între variatele genuri de efort ale țapului, cerbului și boului, când ei trag un docar în susul dealului.»

«„Ciupirea"[cuo] se face de către tovarășul practicantului care trebuie să strângă Canalul de Control [du mo, din șira spinării]. Când Piatra Prețioasă vibrează, anusul (trebuie) să fie blocat cu ajutorul cozonacului de lemn (învelit cu bumbac) iar Poarta Mortalității (de la rădăcina organului genital) trebuie să fie apăsată de degetul practicantului pentru a împiedica alunecarea afară a Pietrei Prețioase prin aceste două Porți. Tovarășul lui trebuie acum să-i ciupească rapid baza șirei spinării [wei lü] pentru a încălzi și slobozi măduva, așa încât Piatra Prețioasă să se împingă prin ea cu un trosnet. După aceasta, tovarășul [practicantului] trebuie să ciupească coloana vertebrală între rinichi[1] și apoi la ceafă[2], până ce Piatra Prețioasă a trecut prin a doua și a treia Poartă și a atins creierul.»

«„Închiderea"[bi] are loc cu ajutorul cozonacului de lemn care închide anusul, cu cleștele care închide ductul nazal și degetul care apasă pe Poarta Mortalității (de la rădăcina organului genital). Astfel, aceste 3 Porți sunt închise pentru a împiedica alunecarea afară a Pietrei Prețioase.»

---

[1] Ming Men, punctul Du 4 (N.tr.)

[2] Nao Hu, punctul Du 17 (N.tr.)

Întrebare: «După adunarea Agentului Alchimic macrocosmic şi ascensiunea sa prin cele 3 Porţi [sau Trecători] (din coloana vertebrală) la creier [niwan] el se va uni cu acesta din urmă pentru a deveni Adevărata Piatră Preţioasă. Atunci de ce tehnica ascensiunii şi a coborârii continuă să fie practicată în acest stadiu?»

Răspuns: «Această Adevărată Piatră Preţioasă [zhen bao shi 真寶石] este Viaţa-Vitalitatea Seminţei Nemuritoare [xian zhong Mingqi 仙種命氣] care merge în sus prin cele 3 Porţi către creier [niwan] unde se întâlneşte şi se uneşte cu Natura-Vitalitatea [xinqi 芯氣] pentru a deveni UNA (sau un întreg) care este Adevărata Sămânţă Nemuritoare Prenatală.»

«Tehnica ascensiunii pozitive şi a coborârii negative este practicată pentru a sublima Natura-Vitalitate care este Negativă şi Viaţa-Vitalitate care este Pozitivă, pentru a le uni pe amândouă într-o singură Adevărată Sămânţă şi a o transforma pe aceasta din urmă în Nectar de Aur [gan Lu], care, apoi, va merge în jos, însă acest Nectar nu este saliva din gură. Dacă nările nu sunt închise cu un cleşte de rufe, acest Nectar se va scurge afară prin ele.»

«Din Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului (dintre şi dindărătul ochilor) acest Nectar de Aur va trece prin Căpăstrul Misterios[1] pentru a se scurge în gât. Când o apucă în jos pe trahee, dacă practicantul nu a primit instrucţiuni de la un Maestru competent, el pur şi simplu îl va tuşi afară. Nu e păcat că toate progresle prealabile vor fi fost astfel irosite?»

«De aceea, Scripturile spun: – „Înainte ca Nectarul să o ia în jos, practicantul trebuie să-şi dreagă traheea, aşa încât, atunci când Nectarul coboară, el să fie înghiţit cu ajutorul traheii cu un zgomot de sorbitură [ghiorăit]. Nectarul va intra atunci în Inimă şi va atinge Cavitatea Plexului Solar de sub Ficat, unde Respiraţia (Vitală) de

[1] Cavitatea xuan ying de deasupra gurii (N.tr.)

acolo îl va învigora. Apoi nectarul va trece prin Intestine şi, în final, va intra în Câmpul Elixirului inferior (de sub buric) unde va produce Adevărata Sămânţă, care va înflori şi va aduce roadă".»

Întrebare: «Aţi spus că Nectarul de Aur va produce Adevărata Sămânţa ce va înflori şi va da naştere la rod în Cavitatea Vitalităţii (de sub buric). Eu nu sunt lămurit cu aceasta; vreţi să-mi explicaţi mai pe larg?»

Răspuns: «Nu este uşor să se producă Adevărata Sămânţă din Nectarul de Aur. Această Sămânţă va creşte în Cavitatea Vitalităţii (de sub buric) într-o Tulpină Galbenă ce va înflori şi va da naştere la Rod [huang ya, „Mugurele Galben"]. Floarea sa [hua 花] este Lumina Vitalităţii care se manifestă în faţa practicantului. Această Floare este atât stamină cât şi pistil, care se vor uni pentru a forma un Rod. Dacă practicantul nu ştie cum să le unească, Floarea va rămâne sterilă şi nu va da naştere la Rod, pentru că va fi iluzorie [Huan]. Pistilul ei este Lumina Vitalităţii care provine de la Natura-Vitalitate, iar staminele sale formează Lumina de Aur care ia naştere din Viaţa-Vitalitate. Unirea ambelor produce Fetusul (Nemuritor), care este Rodul.»

CAPITOLUL XIV

Formarea Fetusului Nemuritor [tai dao 胎道]

După ce a practicat cu succes cei 13 paşi precedenţi (Capitolele I-XIII) şi a realizat Străbaterea, practicantul trebuie să unească cele două Vitalităţi (ale Naturii şi Vieţii) pentru a ajuta la formarea Spiritului Fetusului nemuritor. Uitarea (= adică neconştientizarea) circulaţiei celor două Vitalităţi (în Orbita Microcosmică) va produce Spiritul Fetal, care se va reîntoarce la Starea de Extremă Seninătate [da ding jing 大酊靜], care este Adevărata Respiraţie Fetală.

Întrebare: «Vreţi să-mi explicaţi aceasta în amănunt?»

Răspuns: «După ce ai adunat Agentul Alchimic macrocosmic şi l-ai făcut să circule prin cele 3 Porţi sau Trecători ale coloanei vertebrale, toate Centrele Psihice (şi Canalele Psihice) sunt curăţite de obstrucţii, aşa încât cele două Vitalităţi (ale Naturii şi Vieţii), care acum au fost pe deplin dezvoltate, să se poată mişca liber, de la sine, urcând şi coborând la nesfârşit; acesta este modul în care cele 2 Vitalităţi ajută spiritul să producă Fetusul (Nemuritor).»

«Pe măsură ce trece timpul, ele vor circula de la sine, fără ca practicantul să fie conştient de acest proces; acesta este modul de producere al Spiritului Fetal.»

După un timp îndelungat, în vreme ce această circulaţie fără participare mentală continuă, practicantul trebuie să-şi concentreze ochii asupra Centrului dantian-ului inferior (de sub buric). Zece luni (lunare) mai târziu, cir-

culația celor două Vitalități (ale Naturii și Vieții) va deveni atât de subtilă încât doar o slabă vibrație [zhen dong 振動] va fi simțită în regiunea buricului, care va părea a fi goală. Ceva mai târziu, această vibrație va înceta complet. În acest stadiu, practicantul nu trebuie să ingereze sare când mănâncă sau bea. Acum doar Spiritul rămâne, senin și radiant, care este Adevărata Respirație Fetală. Respirația va (părea să) se oprească și toate pulsurile să înceteze să bată; Starea de Profundă Seninătate [da ding jing] este acum realizată.»

«Respirația Fetală va rămâne liniștită încă multă vreme, iar Inima, Spiritul și Gândirea vor începe să vibreze din nou făcând-o pe prima să se miște ca un „păduche"; acesta este Fetusul Spiritual care, după ce a rămas inert în Centrul dantian-ului inferior (de sub buric) timp de aproape 2 ani de la Străbatere, începe acum să respire din nou. În acest stadiu, practicantul trebuie să ridice această Adevărată Respirație Fetală la Cavitatea Centrală [zhong Gong] numită și Plexul Solar [jinag gong], Centru aflat la baza Ficatului, cu ajutorul „metodei de conducere a continuei ascensiuni a celor 3"[san qian fa 三牽法].»

«După atingerea Cavității Centrale [zhong Gong], Fetusul spiritului va fi nutrit de Respirația Fetală.»

«Câmpul Elixirului [dantian] inferior de sub buric este locul unde Forța Generativă e sublimată în Vitalitate. dantian-ul mijlociu (sau Plexul Solar) este locul unde Vitalitatea e sublimată în spirit; iar dantian-ul superior din creier este locul unde Spiritul e sublimat pentru zborul său în spațiu.»

«Când Fetusul Spiritual prinde formă, practicantul trebuie să întrebuințeze „metoda conducerii continuei ascensiuni a celor 3" care utilizează în primul stadiu lipsa gândului și în al doilea stadiu lipsa respirației.»

«Stadiul Lipsei de Respirație Fetale este atins „unind" ochii [= trăgând pupilele una către alta, saşiu] pentru a-i concentra asupra Vitalității Fetale din dantian-ului inferior

(de sub buric), pentru a face ca Respirația Fetală să urce încet, puțin câte puțin, către dantian-ul mijlociu (sau Plexul Solar). Aceasta înseamnă că Spiritul, care a stat o vreme în (Cavitatea) Vitalității (adică, dantian-ul inferior), acum se mişcă pentru a se ridica la dantian-ul mijlociu unde Vitalitatea va înveli Spiritul Fetal, care va fi obscur, confuz şi indistinct [hundun 混沌], asemenea unui fetus în pântecul mamei [sale]. Acesta este stadiul Lipsei de Respirație. Când Spiritul a fost învelit de Vitalitate în dantian-ul mijlociu, el este numit Fetus Nemuritor [Tai Dao]. Faptul că acest Fetus e deja format, este revelat de Vitalitatea Fetală, care se manifestă în fața ochilor practicantului, ca Lumină a Vitalității.»

«Este foarte dificil pentru practicant să se abțină de la utilizarea acestei Vitalități ce se manifestă (ceea ce este tentant). El va trebuie să-şi ardă Inima (= Sediul Focului pasiunii) pentru a reînvia Natura (Esențială); el nu trebuie să se lase prins de treburile gospodăriei sau înlănțuit de activități lumeşti, aşa încât toate lucrurile lumeşti să fie îndepărtate pentru totdeauna. Atunci, el va cunoaşte doar această Lumină a Vitalității dincolo de care nu mai există nimic care să-l intereseze; aceasta este renunțarea completă la toate legăturile lumeşti. Căci dacă mai există încă o urmă de Respirație Negativă în trup, (din ea) se vor dezvolta stări demonice; practicantul va trebuie atunci să întrebuințeze metoda de izgonire a demonilor.»

«Ceea ce a fost descris constituie cele 4 stadii ale Seninătății, a căror succesiune este: 1⁰ Încetarea gândirii [nian zhu 念住]; 2⁰ Încetarea Respirației [xihu zhu 吸唬住]; 3⁰ Încetarea pulsurilor [mo zhu 摸住]; 4⁰ Stingerea (Conştiinței Existenței Lumeşti) [mie jin 滅今].»

Întrebare: «Ați spus că atunci când Respirația Fetală urcă la Plexul Solar ea va fi învelită de Vitalitatea Prenatală de acolo şi va deveni Fetusul Nemuritor; ați mai spus că Vitalitatea Fetală se manifestă în fața ochilor practicantului ca Lumină a Vitalității. Cum pot atunci să se

manifeste lucruri lumeşti şi viziuni demonice în acea Lumină a Vitalităţii?»

Răspuns: «Când Fetusul Nemuritor este nutrit în dantian-ul mijlociu, Inima este ca o frunză de lotus ce nu poate fi udată de apă; astfel, practicantul (care a atins acest stadiu) se simte lejer, liber, comod şi nepreocupat de nimic.

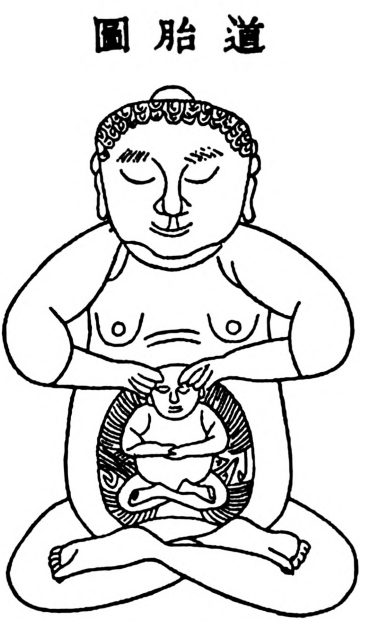


Fig 10. Imaginea [Tu 圖] Embrionului Dao
(Fetusul Nemuritor Tai Dao)

Când Fetusul Nemuritor este complet dezvoltat, Vitalitatea sa se manifestă în faţa ochilor practicantului; Spiritul, care este acum în întregime pozitiv, poate dezvolta Vitalitatea cu cele 6 Puteri [Liu Moli 六魔力] şi Realizări Transcendentale ale sale: 1⁰ oprirea oricărei scurgeri (de Forţă Generativă şi Forţă Vitală); 2⁰ vederea divină; 3⁰ auzul divin; 4⁰ cunoaşterea vieţilor trecute; 5⁰ înţelegerea altor minţi; 6⁰ oglinda divină.»

«În prealabil, când discipolul şi-a început de fapt practica, el a reuşit să-şi oprească scurgerea Forţei Generative: acum el realizează pur şi simplu alte 5 Puteri Spirituale care-l fac capabil: 1⁰ să vadă lucrurile din Cer; 2⁰ să audă sunetele şi vocile cereşti; 3⁰ să cunoască toate cauzele însămânţate în vieţile trecute; 4⁰ să citească minţile altora; 5⁰ să prezică viitorul – cu excepţia cazului când oglinda divină rămânând legată de conştiinţă, el nu ştie cum să-şi elibereze Inima (= Sediul Focului pasiunii) de legăturile lumeşti. Dacă el dă naştere la gândul căutării Nemuririi pentru a-l savura, demonul va profita de ocazie pentru a-i intra în Inimă. Discriminarea sa, preferinţele, plăcerile şi neplăcerile sale vor provoca manifestarea Stărilor Demonice distrugând prin aceasta tot progresul prealabil.»

«Când discipolul simte că conştiinţa interferează cu practica sa, el trebuie imediat să apeleze la un Maestru competent ca să-l înveţe metoda de a depăşi demonii prin circularea conştiinţei sale prin cele 4 Puncte cardinale *A*, *D*, *G* şi *J* (ale Orbitei Microcosmice). Demonii vor dispărea îndată ce Respiraţia Negativă este transmutată în Vitalitate Pozitivă. Aceasta este moartea conştiinţei, care duce la reînvierea Naturii (Esenţiale). De aceea, Oglinda Divină este dobândită doar după ce Focul Pozitiv a transmutat demonii (= adică manifestările negative ale Respiraţiei Negative) în Spirit Prenatal Divin (= nemanifestat).»

Întrebare: «După ce Fetusul Nemuritor a fost suficient nutrit de Vitalitatea Prenatală din Plexul Solar (Centrul zhong Gong) şi este împins în sus către dantian-ul superior din creier [niwan], poate sau nu poate să existe un semn prevestitor? Dacă nu există, când trebuie Fetusul Nemuritor împins în sus?»

Răspuns: «Există întotdeauna un semn prevestitor. Fără a exista vreunul, cum să poată practicantul afla când este momentul propice să împingă Fetusul Nemuritor în sus către creier [niwan]? Acest semn este Lumina de Aur ce apare în Strălucitoarea Lumină de Lună ce se manifestă

în fața ochilor practicantului; acesta este momentul când Fetusul Nemuritor trebuie împins în sus! Practicantul trebuie imediat să conducă Lumina de Aur în Natura sa (Esențială) și să unească Spiritul Negativ și Pozitiv pentru a o susține. Spiritul Pozitiv e încă slab și, fiind ca un prunc (neajutorat), e nevoie de o metodă numită „darea la supt" pentru a-l hrăni. Conform acestei metode, Ceea-ce-Este-Vid (= adică lipsit de orice Formă) nu este de fapt Gol, pentru că în el există o Lumină de Aur; iată de ce Vidul (nu este Gol). Simultan, Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului [dintre și dindărătul ochilor] va emite strălucitoarea Lumină de Lună, și atunci când cele două Lumini se unesc și Spiritul Pozitiv – care este senin și radiant în dantian-ul superior (din creier), – se va amesteca cu ele pentru a deveni o Vastă Inexistență. Acesta este modul de a nutri și prezerva întregul corp (al Spiritului Pozitiv), – care este țelul suprem al metodei de „dare la supt" a Fetusului Spiritual. Când practicantul realizează această, el va fi conștient de ieșirea Spiritului din trup. Aceasta este ascensiunea Fetusului Nemuritor către dantian-ul superior din creier [sau niwan].»

Prin dirijarea continuei ascensiuni a celor 3 se înțelege unirea Forței Generative, Vitalității și Spiritului într-UN SINGUR TOT care va fi sublimat într-o Strălucitoare Lumină de Lună. Doar după ce „zborul zăpezii" și „căderea florilor din cer" au fost văzute [= simțite], Spiritul va ieși din Fetus pentru a deveni Nemuritor.»

Întrebare: «Ați spus că dirijarea continuei ascensiuni a celor 3 are loc în centrele dantian-ului inferior, mijlociu și superior și că Centrul inferior (de sub buric) este locul unde Forța Generativă este transmutată în Sămânță Nemuritoare [xian zhong] sau Adevărată [zhen zhong], că dantian-ul mijlociu (sau Plexul Solar) este locul unde Vitalitatea e transmutată în Fetus Nemuritor, iar dantian-ul superior din creier este locul unde spiritul e sublimat, astfel încât el să poată ieși afară din Fetus. Eu nu sunt încă

lămurit asupra modului cum Forța Generativă poate deveni Sămânță Nemuritoare și Fetus Nemuritor și poate ieși afară din dantian-ul superior (adică din creier) pentru a deveni Nemuritor. Vreți să-mi explicați toate acestea în amănunt?»

Răspuns: «Tu cunoști faptul că actul sexual produce urmași [hou]. Când spermatozoidul intră în ovulul care încă nu s-a mișcat, sângele femeii va înconjura sămânța și urmașul va fi o fetiță care este negativă în exterior și pozitivă în interior. Când ovulul s-a mișcat înainte ca spermatozoidul să intre în el, sperma va înconjura sângele femeiesc și rezultatul va fi un băiețel, care este pozitiv în exterior și negativ în interior.»

«Conform Învățăturii daoiste, în trupul omenesc, unirea Spiritului cu Vitalitatea dă naștere Seminței Nemuritoare [xian zhong] care provine din sublimarea Seminței [jing], pentru că atunci când spiritul și Vitalitatea se unesc în dantian-ul inferior (de sub buric), ele colectează toți spermatozoizii și-i transformă în Sămânță Nemuritoare. Când sămânța este suficient nutrită și matură, ea radiază. Spiritul și Vitalitatea vor deveni atunci inseparabile, ca fierul și magnetul.»

«Această realizare este finală și practicantul se va simți în siguranță și independent. Conștiința (lumească) treptat i se va destrăma, în vreme ce, încet, Natura sa Esențială se va dezvolta. Gândurile perverse vor înceta să mai apară făcând loc gândirii corecte [= gândirii-acțiune sau gândului-faptă, fără dorința rodului]. Unirea Spiritului și Vitalității înseamnă moartea conștiinței (lumești) și reînvierea Naturii Esențiale. Inima și Gândirea, care nu mai sunt acum nici înăuntru, nici în afară, devin o masă de Seninătate care va rămâne Liniștită vreme îndelungată, înainte de a vibra din nou.»

«Aceasta este vibrația Adevăratei Sămânțe care se va ridica la Cavitatea Centrală [zhong gong] numită și Plex Solar [jinag gong] unde ea va staționa. Acest Centru este

locul unde Vitalitatea şi Respiraţia (Vitală) se unesc pentru a produce Adevărata Vitalitate Prenatală, care contribuie la formarea Fetusului Nemuritor.»

«Acest Fetus Nemuritor este format prin unirea celor două Vitalităţi Prenatale: Adevărata Natură-Vitalitate Prenatală din Natura (Esenţială) a cărei Lumină este ca Lumina Lunii şi adevărata Viaţă-Vitalitate Prenatală din Viaţa (Veşnică) a cărei Lumină este de Aur.»

«Când acest stadiu este atins, practicantul nu trebuie să stea în Starea Inactivă [wu wei 無爲], ci trebuie să-şi direcţioneze Respiraţia (Vitală) Internă (activă) pentru a atinge şi intra în Adevărata Vitalitate Prenatală ca să o învigoreze şi să o ajute să formeze şi să nutrească Fetusul Nemuritor.»

«Practicantul trebuie acum să utilizeze Vitalitatea din Inima sa pentru a potoli Respiraţia Internă, căci dacă Respiraţia (Vitală) nu este regulată, Fetusul Nemuritor nu se va putea dezvolta pe deplin. El trebuie să se concentreze asupra Spiritului uitând cu totul de Fetusul care se găseşte în interiorul Spiritului său; aceasta se numeşte „reîntoarcerea miriadelor de lucruri la ÎNTREG".»

«Această unică Vitalitate Adevărată este Vitalitatea Pozitivă a Naturii (Esenţiale) care se va uni cu Vitalitatea Negativă a Vieţii (Veşnice) pentru a deveni UNICA Vitalitate Fundamentală care dezvăluie formarea completă a Fetusului Nemuritor. Acesta din urmă trebuie să fie rapid înălţat către creier [niwan]. Aceasta este ascensiunea la dantian-ul superior, unde unirea Spiritului (Pozitiv) cu Spiritul (Negativ) şi reîntoarcerea lor la creier va produce UNICUL Spirit Prenatal Uniform Pozitiv [= complet imaterial].»

«Unirea Spiritului (Pozitiv) cu cel (Negativ) se realizează prin unirea (sau tragerea lor unul către altul într-o privire saşie a pupilei ochiului stâng – care reprezintă Spiritul Pozitiv – cu pupila ochiului drept – care reprezintă Spiritul Negativ – pentru a le concentra asupra Centrului

dantian-ului superior (din creier). În acest stadiu, respirația nu (se va simți că) intră sau că părăsește (trupul), Seninătatea experimentată este plină de fericire iar cele 6 simțuri sunt decuplate pentru a se revela doar o singură Natura Esențială care este perfectă și radiantă cu strălucitoarea și pătrunzătoarea Lumină a Vitalității. Când această Lumină se manifestă, nu va mai fi nici zi, nici noapte (pentru cel ce-o experimentează); această strălucitoare și pătrunzătoare scânteiere va oferi practicantului o mare senzație de confort și el va dobândi toate cele 6 Puteri Paranormale [liu moli]. Aceasta este suprema Realizare.»

«Pe măsură ce timpul trece, el va descoperi multe lucruri [neobișnuite...]; el nu trebuie să-și utilizeze această Vitalitate, ci s-o mențină în Centrul Creierului [niwan] pentru a nu fi tulburată de conștiința lumească. Aceasta este ceea ce de obicei se numește Stingerea (Conștiinței lucrurilor lumești) care este (o stare) plină de fericire. Această Stingere sau Extincție [Mie Jin], nu este nici moarte, nici anihilare, ci confirmă plenitudinea și maturitatea Fetusului Nemuritor care este ca un Soare Strălucitor pe Cerul Amiezii.»

«Aceasta este Vacuitatea absolută care nu este goală. Atunci când „zăpada pare să danseze în spațiu în vreme ce flori cad în dezordine din cer", – acesta este momentul ca (Spiritul) să iasă afară din Fetus. Dacă (Spiritul) nu iese în acest stadiu, el este numit „veghere peste un trup mort" [shishi 視尸].»

Întrebare: «Vorbeați adineaori despre „zăpada care dansează și florile ce cad"; de unde și de ce trebuie „să cadă flori din cer"?»

Răspuns: «Când Spiritul (Pozitiv) se unește cu cel (Negativ) pentru a produce UN Spirit Prenatal Uniform (Pozitiv), acesta din urmă derivă din unirea Vitalității Naturii și Vieții, așa după cum se vede din diagrama următoare:

«Doar când Fetusul acesta a fost nutrit de către Vitalitate şi este deplin şi matur, pot fi văzute „flori ce cad din cer" înaintea ochilor, – ceea ce indică faptul că este momentul potrivit pentru părăsirea Fetusului, ceea ce şi trebuie făcut de îndată. „Zăpada ce dansează" dezvăluie dezvoltarea deplină a Fetusului Nemuritor.»

«Patriarhul Liu Hua Yang, comentând *Scriptura Unirii Vieții* [Hui Ming Jing], spunea: – „Acesta este momentul pentru a ieşi din (Starea de) Seninătate [ding]. Dacă practicantul nu părăseşte această Stare, el se va înnămoli în Corpul Spiritual, va fi înlănțuit în Seninătate şi nu va dobândi Puterile Transcendentale care l-ar face capabil să apară în mulțimea nesfârşită a Corpurilor de Transformare. Când 'zăpada' şi 'florile' sunt văzute, Spiritul trebuie să părăsească trupul muritor, pus fiind în mişcare de Gândul Intrării în Marele Vid [tai xu].[1] Acela care n-a primit instrucțiuni de la un Maestru competent, nu cunoaşte această metodă".»

Întrebare: – În «*Scriptura Unirii Vieții* [Hui Ming Jing] se spune: – „Acela care n-a primit învățătura de la un Maestru competent, nu poate şti cum să-şi stârnească

[1] „Pus în mişcare (= stârnit) de un gând" [dong nian 動念] este expresia daoistă care semnifică faptul că mintea ia pur şi simplu hotărârea de a intra în Marele Vid – Țelul Alchimiei.

gândul [dong nian 動念] intrării în Marele Vid". Dar ea nu te învață metoda propriu-zisă de părăsire a Fetusului; vreți să mă instruiți?»

Răspuns: «Tu trebuie să-ți înalți Lumina Spirituală la creier [niwan] care va emite Lumina Vitalității în interiorul căreia vor fi fi văzute„florile ce dansează" şi „zăpada ce coboară". Acesta este Vidul Absolut ce prinde formă. Deşi pare să existe activitate în acest [Vid], de fapt este nonactivitate [wu wei], şi deşi o formă pare să prindă contur, aceasta este în realitate sublimarea Spiritului; şi aceasta este sublimarea atât a interiorului cât şi a exteriorului.»

«Un Nemuritor din vechime spunea: – „Forma este făcută de Dao [Nemurirea] iar Viața este făcută eternă prin Alchimie, care constă în dobândirea Vitalității Prenatale Nemărginite pentru a permite continuarea (existenței) formei trupeşti mărginite; cu alte cuvinte, această Vitalitate Prenatală Nemărginită, care este esența Principiului Pozitiv şi Negativ dintre Cer şi Pământ, este utilizată pentru a crea Fetusul Nemuritor care, acum, a prins o formă". Aceasta este unirea Spiritului (Pozitiv) cu cel (Negativ), care produce Fetusul Nemuritor. Acesta din urmă derivă din unirea Tatălui şi Mamei Spirituale în trupul practicantului; cu alte cuvinte, unirea Adevăratului Principiu Pozitiv cu cel Negativ. Fetusul (uman) Postnatal creat prin actul sexual al tatălui şi mamei necesită 10 luni [lunare de câte 29,3 zile] pentru a deveni un prunc – produsul Forțelor Vitale ale Părinților. În mod asemănător, Fetusul Nemuritor, care provine din unirea Vitalității Pozitive cu cea Negativă în propriul trup al practicantului, are nevoie de asemenea de 10 luni [lunare] pentru a deveni desăvârşit.»

«Când sunt văzute „flori căzând în dezordine din cer", practicantul trebuie să utilizeze metoda stârnirii gândului [dong Nian] pentru a sări în Marele Vid, şi el va ieşi din Fetusul Nemuritor.»

«Când Lumina Naturii (Esențiale) se unește cu Viața (Veșnică), Fetusul va lua forma Sinelui practicantului, care este creat de către Tatăl și Mama Spirituală, adică de Vitalitatea Pozitivă și Negativă din propriul său trup. Cu alte cuvinte, unirea Spiritului Pozitiv cu cel Negativ creează Adevăratul său Spirit, care poate transforma Sinele său trupesc într-UN ABUR, pe care apoi poate să-l concentreze pentru a lua formă. Aceasta este Vitalitatea Prenatală din Starea Prenatală care, de fapt, este Vitalitate Pozitivă în Întregime sau Spirit Pozitiv [= imaterial, dar cu efect ponderomotor] creat de cele 5 Feluri de Ochi (vezi mai jos) și 6 Puteri Transcendentale – Spirit care este vizibil altora, poate să le vorbească, să ridice obiecte și are aceleași trăsături ca și propriul său trup.»

«Spiritul Negativ [= imaterial, fără efect ponderomotor], vizibil practicantului atunci când el își închide ochii, este creat de (primele) 5 Puteri Transcendentale și el este Respirația Spirituală Negativă care poate să vadă pe alții, dar este invizibil acestora, nu le poate vorbi și nu poate ridica obiecte și este, din acest motiv, muritor până la urmă, în vreme ce Spiritul Pozitiv se bucură de Viață Veșnică și este dincolo de naștere și moarte.»

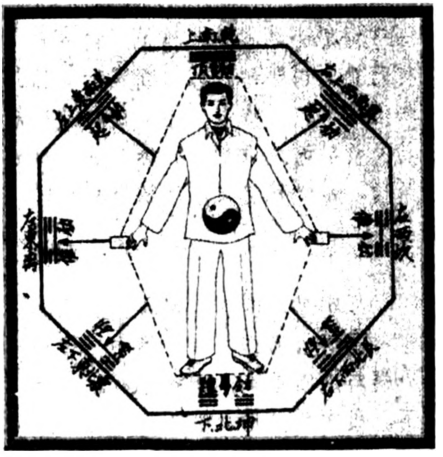
«Dacă Poarta Cerească[1] nu este deschisă, spiritul Pozitiv nu va ieși (din trup) și practicantul va rămâne un om stupid; și aceasta, deoarece el nu a întâlnit un Maestru competent. De aceea, eu sfătuiesc pe toți discipolii să apeleze la un Maestru învățat pentru a căpăta instrucțiunile verbale asupra metodei stârnirii gândului [dong Nian] pentru a deschide Poarta Cerească, ca să sară în Marele Vid. Toți discipolii mei cunosc această metodă; de aceea, eu sfătuiesc pe toți practicanții să apeleze la ei pentru instrucțiuni orale.»

Întrebare: «Ce sunt cele 5 Feluri de Ochi?»

---

[1] Miao men 妙門 sau miao min. „Vârful Vieții" sau „Deschizătura lui Brahma" din creștetul capului.

Răspuns: «Ei sunt Ochii Cereşti, cei pământeşti, cei Spirituali, cei umani şi cei fantomatici. Ochiul Ceresc vede toate lucrurile din cele 33 de Ceruri; ochiul pământesc vede cele 18 iaduri; ochiul Spiritual sau ochiul Vitalităţii vede atât evenimentele trecute cât şi cele viitoare din lume; ochiul omenesc vede lucrurile care se petrec înainte de naştere şi moarte; iar ochiul fantomatic vede prin munţi, pământ şi metal.»



CAPITOLUL XV

Ieşirea [din Fetusul Nemuritor sau Embrionul tai dao 太道]

Noi ne-am ocupat cu creaţia Spiritului Pozitiv şi Negativ, aşa cum este predată de Maeştrii competenţi. Spiritul Pozitiv este vizibil pentru oameni, în vreme ce Spiritul Negativ (este invizibil pentru ei, însă) el poate să-i vadă. Când practicantul atinge acest stadiu, dacă el n-a primit o învăţătură autentică, el va produce doar Spirit Negativ şi va deveni un văzător al planului stafiilor şi spiritelor. Prin crearea Spiritului Pozitiv se înţelege deschiderea Porţii Cereşti [miao men 秒門] (din vârful capului). Deschiderea Porţii Cereşti asigură realizarea celor 6 Puteri Supranaturale, permanenţa Naturii-Inimă radiante şi strălucirea Luminii Vitalităţii.

Al 14-lea pas (Capitolul XIV) te învaţă stadiile ascensiunii (Fetusului Nemuritor) şi se ocupă cu metoda de nutrire a Fetusului cu Forţă Generativă, Vitalitate şi Spirit. Ea constă în dezvoltarea Vidului care este mai mult decât Vid şi a Golului care este mai mult decât Gol, astfel încât Natura (Esenţială) să fie ca Spaţiul Gol şi liberă de ataşament faţă de acesta; de aceea, ea este numită şi Vid Absolut. Dacă există un ataşament faţă de conceptul de Spaţiu Gol, aceasta va împiedeca realizarea Vidului Absolut. Acest Vid Absolut va fi atunci lipsit în chip firesc (chiar) şi de ideea de existenţă. Aceasta este metoda corectă de unire a Naturii profunde (Esenţiale) cu Viaţa profundă (Veşnică) şi nu are nimic de-a face cu închiderea ochilor şi şederea neclintit în [postura de] meditaţie.

Seninătatea Fetusului [ding tai 鼎胎] depinde pur şi simplu de încrederea impasibilă a practicantului; şi în timpul celor 10 luni [lunare a câte 29,3 zile] a formării sale, mintea sa trebuie să fie fixată doar asupra lui. (În acest stadiu) nici gura nici Inima [= adică nici cuvinte, nici gânduri] să nu fie îndreptate către Fetus, a cărui Seninătate rezultă din oprirea procesului gândirii [nian zhu] şi regularizarea respiraţiei care-i produce deplina dezvoltare şi maturitate.

Când practicantul vede „zăpadă zburătoare" şi „flori căzătoare", el trebuie, pentru a slobozi Fetusul Nemuritor, să se grăbească să dea naştere la Gândul Săririi în Marele Vid, care va deschide Poarta Cerească [miao Men] Soarelui şi Lunii (adică celor doi ochi) pe care el – acum liber de senzaţii şi pasiuni, şi în concordanţă cu Natura (Esenţială) – trebuie să-i rotească, astfel încât cele două Lumini să se întâlnească. Aceasta este metoda ieşirii afară a Fetusului pe care cei din vechime n-au dezvăluit-o cu uşurinţă, pentru că ea nu trebuia revelată acelora care n-au primit învăţătura de la Maeştri competenţi».

Întrebare: «Vreţi să-mi explicaţi în amănunt metoda realizării acestei Ieşiri [chu 出]?»

Răspuns: «Această metodă a fost transmisă doar verbal, de la Maestru la discipol, şi nu a fost cu uşurinţă revelată în cărţi, însă mie mi s-a dat ordin s-o fac disponibilă tuturor practicanţilor serioşi ai Alchimiei. De aceea mă voi ocupa de ea aici».

«În realitate a existat o metodă de ieşire din Fetusul Nemuritor pentru a apărea în Miriade de Corpuri de Transformare, însă acum nu este lesne de obţinut. Odinioară trăia un adept numit Lan Yang Su [羊蘇] care şi-a dezvoltat complet Fetusul său Nemuritor şi a ajuns să vadă „flori căzând în dezordine din cer", însă, întrucât el nu primise învăţătura de la Maeştri competenţi, nu a izbutit să atingă Ieşirea; astfel că el era tot atât de neştiutor

Fig. 11. Imaginea Ieşirii [Chu 出] din Fetusul (Nemuritor) [Tai 胎 (Dao 道)]

ca orice laic, în ciuda posibilităţilor de a dobândi Viaţa Veşnică, de a dura tot atât cât Cerul şi Pământul. Mai târziu, patriarhul Liu Hai Shan [劉海山] îi trimise următorul poem:

„Deşi Realizarea vine de manifestarea
Divinului,
Nu lăsa niciodată (marea) ei atracţie să-ţi
împiedice trupul.
Urmează doar metoda de eliberare (predată de)
Nemuritorul Wu
Şi când Fetusul va fi matur, vei trece dincolo de
lume."

«După primirea poemului, Lan Yang Su bătu din palme bucuros şi ieşi imediat din Fetus. Aceasta a fost învăţătura Patriarhului Wu (chong Xu).»

Liu Hua Yang[1] spunea: «Când vezi zăpadă şi flori căzând şi momentul părăsirii trupului omenesc a sosit, scoate Gândul Părăsirii şi îndreaptă-l spre Marele Vid. Acela care n-a întâlnit un maestru competent nu cunoaşte această metodă».

Maeştrii mei, Liao Ran şi Liao Kong, spuneau: «Adună cele 5 Vitalităţi şi reîntoarce-le la Sursă (= dantian-ul superior din creier), unde unirea Vitalităţii (pozitivă şi negativă) va produce Fetusul Nemuritor».

Fratele meu mai mare, Kui Yi Zi spunea: «Când Cele 3 Esenţe (= Forţa Generativă, Vitalitatea şi Spiritul) se adună în creier, Lumina Lunii străluceşte mai tare; când cele 5 Respiraţii (Vitale) se ridică la cap, Lumina de Aur va apărea; şi când cele două Vitalităţi (Pozitivă şi Negativă) se unesc şi se reîntorc la Corpul Esenţial [Fa Shen], Sinele Spiritual va apărea în centrul său».

«Toate lucrurile de mai sus se referă la Ieşirea din Fetus; deşi ele diferă ca formulare, doctrina ce stă la baza lor este aceeaşi. Când Fetusul este pe deplin maturat, se poate vedea „zăpadă şi flori căzând în dezordine"; aceasta este vizibil ochilor (practicantului). Când Cele 5 Respiraţii (Vitale) din Inimă, Ficat, Stomac, Plămâni şi Rinichi se adună în cap, Spiritul va străbate prin Cavitatea Originară a Spiritului (dintre şi dindărătul ochilor) pentru a se înălţa spre Poarta Cerească [miao Men] de unde el va sări în Marele Vid. Învăţătura este inclusă în formula: adunarea celor 5 Respiraţii (Vitale), strângerea laolaltă a celor 4 Puncte Cardinale (*A, G, D* şi *J*) în Plexul Solar (sau Cavitatea Centrală, zhongkong 中空), amestecul intim al celor 3 componente (Forţa Generativă, Vitalitatea şi Spiritul)

[1] Învăţător daoist născut în anul 1794 d.H., în Provincia Jiangxi, autor al tratatului *Hui Ming Jing Zhi Shuo* 會命經志說.

şi unirea celor 2 Spirite (Pozitiv şi Negativ), care astfel devin UNUL».

«În concordanță cu doctrina de mai sus, atunci trupul va fi neclintit, Forța Generativă [rezidentă în Rinichi, „Dorința", Zhi 志] va fi stabilizată iar Elementul Apă [shui] se va mişca către cap [pentru a se întâlni acolo cu cel al Focului]; când Inima [= „Spiritul" rezident în Inimă, Shen 神] este liniştită, Respirația se va consolida iar Elementul Foc se va mişca către cap; când Natura (Esențială) este senină, sufletul Necorporal [rezident în Ficat] va fi ascuns iar Elementul Lemn [mu] se va mişca înspre cap; când pasiunea încetează, Sufletul Corporal [rezident în Plămâni, Po] va fi potolit iar Elementul Metal [jin] se va mişca spre cap; când aceste 4 Elemente (Apă, Foc, Lemn şi Metal) sunt în armonie, intelectul [rezident în Splină, yi 意] va fi stabil iar Elementul Pământ [tu] se va mişca către cap. Astfel, toate cele 5 Respirații (Vitale) vor converge în cap, după cum urmează:

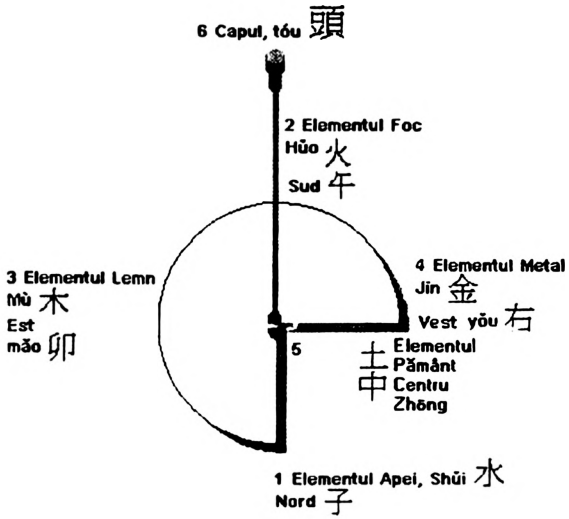


Figura 12. Cele 5 Elemente [xing]

«Când cele 5 Respirații (Vitale) au ajuns să conveargă în cap, apare Lumina Galbenă ce se unește cu Lumina Vitalității care se manifestă după amestecul celor 3 Componente Esențiale (= Forța Generativă, Vitalitatea și Spiritul). Aceasta este unirea Adevăratelor Principii Pozitive și Negative din care Fetusul Nemuritor [= un Elemental psihomorf] apare pentru a prinde formă.»

«Nici un fel de Fetus nu poate fi produs într-un trup masculin steril, căci, pentru a fi posibil așa ceva, trebuie să existe o Cauză Creatoare care să conducă Respirația (Vitală) în Cavitatea Vitalității (= Centrul dantian de sub buric) pentru a forma un Fetus (spiritual) acolo. După formarea sa, practicantul trebuie să adune cele 5 Respirații (Vitale) pentru a le conduce în sus către cap, pentru a forța deschiderea Cavității Originare sau Ancestrale a Spiritului [zu qiao dintre și dindărărtul ochilor]. Când Poarta Cerească [miao Men din creștetul capului] se deschide, cele 2 Lumini au fost adunate într-o masă de Lumină de Aur de mărimea unei Roți Mari, în interiorul căreia Spiritul Pozitiv (adică Omul Nemuritor) stă deasupra, în vreme ce Lumina Roșie a Respirației sale Negative se preschimbă într-un demon care va utiliza toate trucurile pentru a-l ispiti. Dacă Inima [= Mintea] sa se lasă atrasă de ceea ce el vede și aude, spiritul Pozitiv va dispărea eliberând demonul care va face ca practicantul să transmigreze prin cele 6 Tărâmuri ale Existenței; astfel, toate progresele atât de greu obținute, vor fi anulate. Toate acestea provin din practica greșită și din lipsa de hotărâre de a pune capăt mortalității.»

Întrebare: «Vreți să mă învățați cum să îndepărtez aceste opreliști demonice ca să pot dobândi un Corp cu Adevărat Nemuritor? Este acest Corp veșnic pe pământ?»

Răspuns: «Este absolut necesar să menții ferm Lumina de Aur. Când întâlnești demonul, trebuie să practici al 7-lea pas (= Capitolul VII) pentru a uni Forța Generativă, Vitalitatea și Spiritul ca să transformi acest demon într-o

Respirație Pozitivă care să susțină Spiritul Pozitiv și să risipească orice stări demonice.»

«Pentru a menține Lumina de Aur care se micșorează, practicantul trebuie s-o absoarbă în timp ce-și rotește ochii pentru a o conduce în Marea Naturii (Esențiale din Inimă)[1] care se va uni cu ea. După o Seninătate ce durează 7 zile, această Lumină va străluci iar Principiul Negativ se va preschimba în Spirit Adevărat, care se va manifesta în fața practicantului având trăsături identice cu ale acestuia; acesta este Sinele Nemuritor [xian ziji 仙 自 己].»

«Când Spiritul se manifestă pentru prima oară în fața lui, el trebuie să-i îngăduie să părăsească trupul fizic doar pe timp frumos și să fie bine supravegheat, întocmai ca un prunc ce tocmai s-a născut. Ieșirea sa, sub nici un motiv, nu trebuie să aibă loc când este ceață deasă, ploaie grea, vânt puternic, fulgere și tunete.»

«Când Spiritul Pozitiv iese pentru prima dată afară, el trebuie să fie făcut să revină în trup de îndată. În timpul primelor trei luni, el trebuie să fie desprins o dată pe săptămână. După aceasta, el își va dezvolta treptat percepția și cunoașterea și va fi foarte sensibil la teamă și înfricoșare, care trebuie evitate cu orice preț.»

«Ieșirea și revenirea sa în trup trebuie să fie liniștită și la intervale regulate. Fiecare Ieșire trebuie imediat urmată de o re-intrare, până ce practicantul se obișnuiește cu exercițiul. Ea trebuie să aibă loc ziua și niciodată noaptea.»

«După 6 luni, Spiritul Pozitiv poate fi lăsat afară o dată la trei zile; și după un an, o dată pe zi. În timpul acestor exerciții, el trebuie să fie ținut aproape de trup și să nu i se permită să se rătăcească. În caz de teamă sau înfricoșare, el trebuie să revină rapid în trup. Aceste instrucțiuni trebuie să fie respectate cu mare grijă.»

---

[1] Inima (= Casa Focului Li 離, ☲) este sediul Naturii Esențiale care se manifestă prin cei doi ochi. Când Inima (= mintea) este senină, ea dezvăluie Natura Esențială, iar când Viața Veșnică este matură, apare Lumina spirituală.

«După doi ani de exerciţii, Ieşirea poate să aibă loc fie ziua, fie noaptea şi numărul de ieşiri poate fi crescut treptat. Spiritul Pozitiv poate acum părăsi trupul pentru a se plimba înlăuntrul sau afara grotei (= locului meditaţiei) şi apoi să revină la trup pentru a „suge"[= a fi alăptat][1].»

«După 3 ani de exerciţiu, practicantul îşi poate trimite Spiritul Pozitiv în locuri îndepărtate. Dacă întâlneşte oameni sau animale, el trebuie să-l facă să revină iute în trup. De acum înainte, el poate acoperi distanţe de o jumătate de milă sau o milă [cca 1609 ml] şi după care să revină rapid [înapoi].»

«Ca să rezum, la începutul exerciţiului Spiritul Pozitiv trebuie făcut să revină în trup îndată ce a ieşit din el, până ce se obişnuieşte cu practica. Pe scurt, el trebuie să stea în trup mult mai mult decât în afara lui. După o practică izbutită de 3 ani, spiritul Pozitiv devine un Nemuritor (legat de pământ) [shen xian 神仙]. Acum este momentul ca antrenamentul să-l facă pe acest Nemuritor capabil să stea în Starea de Seninătate timp de 9 ani ca să-l facă să revină la Marele Vid, transformând prin aceasta trupul său fizic în acela al unui Nemuritor de Aur [Jin xian 金仙].»

Maestrul meu Liao Kong spunea: «Când Spiritul se înalţă către creştetul capului după străbaterea prin Cavitatea sa Originară (dintre şi dindărătul ochilor), nu lăsa să te cuprindă frica şi spaima; fii curajos şi concentrează-te asupra singurului Gând, acela de a-l slobozi afară prin Poarta Cerească (din creştetul craniului). Apoi închide-ţi ochii, întoarce-i în jos şi ridică-i uşurel ca şi cum ai sălta în sus; vei simţi ca şi cum ai ieşi dintr-un vis şi vei vedea un alt trup alături de al tău.» Când Spiritul Pozitiv va părăsi trupul, el se va opri la circa 3–3,5 m mai departe. Dacă vezi

[1] „A suge"[xi 吸] sau „a absorbi" [xi 吸, shun 吮] este un termen daoist care înseamnă „a extrage hrană din trup".

şi auzi ceva, nu-ţi lăsa Inima (= sediul Naturii) să fie atrasă într-acolo şi nu da nici o atenţie viziunilor de părinţi, rude, prieteni, soţie şi copii, sau altor stări; nu-i recunoaşte [ca fiind reali] şi evită să fii influenţat de ei; nu te agăţa de nimic, ci stai imperturbabil, interzicându-ţi orice pasiuni şi sentimente, rămânând cu unicul gând, acela al sălăşluirii în Starea de Seninătate, refuzând să vezi şi să auzi ceva.»

«La scurt timp după ce ai stat în această Seninătate, o Lumină de Aur va ţâşni în faţa ta şi va trebui să conduci Lumina Naturii Spirituale în faţa ta, şi să-ţi imaginezi că Lumina de Aur se restrânge într-un cerculeţ cu diametrul cât o monedă de aur (cca. 2,5 cm). Practicantul trebuie apoi să-şi rotească ochii pentru colecta şi absorbi (Lumina de Aur) înlăuntrul Naturii sale Spirituale, care va intra în Cavitatea Originară sau Ancestrală a spiritului [dintre şi dindărătul ochilor]. După aceasta, el trebuie să practice „meditaţia de uitare"[1] ca să revină la Starea de Seninătate stabilă.»

Un om din vechime spunea: «Lumina de Aur este un minunat drog care va preschimba Forma în Inexistenţă; sub nici un motiv ea [= Lumina de Aur] nu trebuie pierdută.» Căci dacă ea se împrăştie, acest stadiu nu va mai reveni niciodată. Deşi unora le-ar plăcea să păstreze Forma, aceasta din urmă nu poate fi volatilizată (în absenţa Luminii de aur).

Maestrul Liao Ran spune: «Când Spiritul Pozitiv părăseşte trupul pentru prima dată, discipolul trebuie, după ce a dobândit Seninătatea deplină, să practice metoda direcţionării celor 5 Vitalităţi (către cap) şi să işte Gândul Unic, – acela de trecere în Marele Vid pentru a transforma Spiritul într-o Lumină de Aur de mărimea unei Roţi Mari, care trebuie apoi s-o unească cu Lumina Naturii sale

[1] Lit. „meditaţia de stingere" [miechan 滅禪] care va risipi toate urmele lumescului.

Spirituale într-o singură Lumină, în centrul căreia (forma) Spiritului său Pozitiv să stea în picioare.» În acelaşi timp, Respiraţia Negativă din acea Lumină se va preschimba într-un demon care va utiliza toate stările atractive pentru a momi Spiritul Pozitiv. Dacă practicantul se lasă să fie ispitit de ceea ce vede şi aude, spiritul Pozitiv se va spulbera şi nu va mai reveni, făcându-l prin aceasta să intre în stări demonice şi să transmigreze prin cele 6 Tărâmuri ale Existenţei. Oamenii în mod greşit consideră aceasta drept o părăsire a lumii în timpul şederii în meditaţie şi ca o dobândire a Rodului Mediocru (= realizare parţială). Dacă practicantul nu izbuteşte să treacă de aceasta, toate progresele sale precedente vor fi anulate. Şi nu este păcat? Această slăbiciune este provocată de antrenamentul greşit şi de lipsa de hotărâre în a pune capăt mortalităţii.

Metoda de remediere constă în a sta agăţat de Lumina de Aur în timp de sălăşluieşti în Seninătate cu hotărârea neclintită de a nimici demonul. Apoi toate stările demonice vor dispărea şi practicantul va trebui să micşoreze Lumina de Aur, să-şi rotească ochii pentru a o absorbi în Corpul său Spiritual pentru a-l întoarce pe acesta din urmă în Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului (zu qiao, dintre şi dindărătul ochilor). După un timp îndelungat, Lumina de aur va ţâşni din nou pentru a transforma Demonul Negativ (Yin) în Spirit Pozitiv (Yang) care se va manifesta în faţa sa. Numai când Spiritul Pozitiv va apărea cu trăsături identice celor ale practicantului va putea fi el împiedecat să fugă.

Maestrul Liu Ming Rui spunea: «Când Fetusul Nemuritor iese pentru prima oară afară din Cavitatea Spiritului (zu qiao), practicantul trebuie să se ferească de tulburările exterioare demonice şi nu trebuie niciodată să se adreseze acestor apariţii [halucinante] care-l salută, ci trebuie să se ţină strâns de Gândul Corect. Spiritul trebuie să revină la trup îndată ce a ieşit din el, şi nu trebuie să par-

curgă distanţe mari. Lumina de Aur, de mărimea unei Mari Roţi care se manifestă la 2 sau 3 picioare distanţă de el [= cca. 0,914 m] îi aparţine şi trebuie să fie absorbită înapoi în corp; ea este un minunat drog care îi va sublima corpul şi-l va face să se reîntoarcă la Non-existenţă.»

«Când Lumina de Aur ţâşneşte pentru prima dată, ea nu trebuie să se agaţe de nimic exterior; practicantul trebuie să-şi conducă Corpul său spiritual în faţa Luminii de Aur pentru a o absorbi şi apoi să-l conducă îndărăt în corpul fizic care se va îmbiba de Lumina care-l va transforma într-un abur diafan. Dacă el nu izbuteşte să se ţină strâns de Lumina de Aur [şi să dobândească influenţă asupra ei], trupul său nu se va volatiliza.»

Maestrul Liu Chuan Yang spunea: «Când Spiritul Pozitiv iese afară din Cavitatea Originară a Spiritului şi nu izbuteşte să revină în trup, aceasta se datorează antrenamentului greşit. De aceea, când Spiritul Pozitiv iese afară, cel mai important lucru este de a te agăţa ferm de Lumina de Aur; atunci toţi demonii vor dispărea. Spiritului Pozitiv nu trebuie să i se permită să iasă în mod neglijent, pentru că o dată ieşit afară el poate să deteste corpul murdar [din care tocmai a ieşit] şi să refuze să revină în locuinţa sa murdară. El trebuie să fie ţinut în apropierea corpului şi făcut să revină până când practicantul se obişnuieşte cu exerciţiul.»

«Atunci când Spiritul Pozitiv re-intră în creier (sau niwan 泥萬) trupul va simţi o fierbinţeală ca de foc şi Lumina de Aur va radia prin toţi porii. Dacă practicantul se lasă înspăimântat sau încântat de această Lumină, el va aluneca în calea demonului şi nu va izbuti în antrenamentul său.»

«Ca să rezum, practicantul trebuie să se agaţe de încăpăţânata sa hotărâre de a atinge Ţelul Alchimiei şi de a fi neclintit faţă de toate pasiunile ce includ plăcerea, mânia, mâhnirea şi bucuria.»

Bătrânul Maestru Peng Mou Chang [彭牟常][1] spunea: «Când Spiritul iese afară pentru prima dată, este încă foarte slab. Dacă Lumina Vitalității este folosită pentru a-l îngheța și a-i opri împrăștierea, el va fi bine nutrit, astfel încât va câștiga în putere și va deveni Nemărginit. Când Lumina de Aur se manifestă, ea trebuie să se unească cu Lumina Vitalității; aceasta din urmă reprezintă unirea Adevăratei Lumini Negative cu cea Pozitivă, devenind O SINGURĂ LUMINĂ, cu Fetusul Divin în Centru. Acest (Corp Spiritual) care a ieșit din Fetusul Divin trebuie să fie absorbit înapoi de îndată, ceea ce înseamnă supunerea lui exercițiului de Ieșire și Revenire. La început el este înclinat să șovăie și trebuie făcut să revină pentru a fi controlat în timpul exercițiului, astfel încât el să devină stabil. De unde și expresia: „El trebuie să fie strunit mereu și mereu".»

Maestrul Liu Hua Yang spunea: «Eu am auzit istorisiri despre Nemuritorii din vechime, care au devenit cu toții niște eliberați după ce au trecut prin același antrenament.» Discipolii generațiilor ce vin, citind această Carte, vor cunoaște Secretul Alchimiei. Nu va fi nevoie ca ei să urce munți înalți și să traverseze pâraie și râuri (vijelioase) pentru a primi instrucțiuni de la Maeștri. Dacă ei sunt asigurați cu mijloace de trai (bani), au tovarăși (de nădejde), și practică în mod serios, vor reuși să treacă dincolo de Tărâmul Existenței Lumești, ajungând în cel Divin.

Fratele meu Zhao Kui Yi spunea: «Condu-ți spiritul Pozitiv în dantian-ul Superior (din creier sau niwan) care se află sub Poarta Cerească (miao Men din creștetul capului) și privește înăuntru pentru a vedea acolo Focul Divin. Cu Focul Spiritului Pozitiv din cap, practicantul trebuie să se concentreze asupra lui în tăcere, astfel încât Focul de deasupra va coborî și Focul de dedesubt va urca;

---

[1] Sau Peng Zu [彭祖], un faimos longeviv din timpul Dinastiei Shang 商, sec. 16-11 î.e.n.

astfel cele 5 Vitalităţi vor converge în cap şi vor răzbate prin Cavitatea Spiritului (dintre şi dindărătul ochilor) pentru a atinge Sursa (sistemului nervos, bai hui 百會) din care Spiritul Pozitiv se va manifesta. Creierul va fi atunci ca un heleşteu plin cu nectar auriu cu vălurele argintii.»

«După ce cele 5 Vitalităţi au fost împinse în sus spre creştetul capului ca un trăsnet şi au forţat deschiderea Palatului Ceresc[1], o Nemărginită Lumină Roşie va ţâşni brusc tunând în Cavitatea Originară a Spiritului (zu qiao), pentru a dezvălui Sinelui practicantului care este Spiritul Pozitiv ce trebuie să revină apoi în trup. Acest exerciţiu de ieşire o dată la o săptămână trebuie să fie continuat vreme de 3 ani, la capătul cărora Spiritul Pozitiv se va fi dezvoltat pe deplin. În acest stadiu, adeptul trebuie să practice revenirea sa la Non-existenţă. Eu am realizat aceasta după ce m-am antrenat peste 40 de ani.»

Toate metodele arătate mai sus au fost predate de Maeştrii mei personali şi, deşi diferă în vorbe, principiul de bază este acelaşi la toţi. Eu am notat tot ce mi-au spus, astfel încât viitorii practicanţi să poată fi lămuriţi în privinţa antrenamentului.

Întrebare: -«Învăţăturile de mai sus despre Ieşirea din Fetus sunt limpezi, dar mi-e teamă că aceia care nu au Maeştri competenţi vor citi cartea dumneavoastră cu dificultate. Vreţi să explicaţi metoda într-un limbaj simplu, astfel încât s-o poată pricepe cu uşurinţă şi cel ce nu întâlneşte Maeştri?»

Răspuns: «Metoda constă în închiderea ochilor în timp ce stai în meditaţie, pentru a conduce [astfel] Lumina Naturii (Esenţiale) în faţa ta, ceea ce înseamnă că-ţi „cruceşti" ochii (trăgând pupilele laolaltă), astfel încât să apară o Lumină Strălucitoare ca cea a Lunii [Pline] în Centrul (dintre ochi). După un timp îndelungat, vei vedea „zăpadă şi flori căzând în dezordine" în această Lumină

[1] Zu Fu, un alt nume pentru zu qiao, din Centrul Creierului (N.tr.)

de Lună, şi va trebui imediat să dai naştere gândului săririi în Marele Vid .»

«Aceasta este metoda unirii celor 5 Vitalităţi din Inimă, Splină, Plămâni, Ficat şi Rinichi într-o UNICĂ Vitalitate, care, apoi, se va ridica de la baza şirei spinării şi va trece prin a Doua Poartă (dintre Rinichi) şi prin ceafă pentru a atinge creierul şi a se împinse în Cavitatea Originară sau Ancestrală a spiritului (dintre şi dindărătul ochilor) pentru a lovi în Sursa sistemului nervos.»

«Practicantul trebuie să privească rapid în sus pentru a forţa deschiderea Porţii Cereşti (din creştetul craniului); aceasta constă în deschiderea ochilor pentru a privi în sus (şi a da în acest fel un) impuls pentru a sparge deschizătura Porţii cu forţa combinată a Inimii, Intelectului şi Gândului.»

«Dacă cele 5 Vitalităţi sunt pline de o Lumină Galbenă, ele se vor ridica pentru a se uni cu Lumina Naturii (Esenţiale) pentru a deveni o UNICĂ Lumină care constă din unirea Vitalităţii radiante a Principiului Pozitiv din cap cu Lumina strălucitoare a Principiului Negativ din Abdomen într-o UNICĂ Lumină care va avea drept efect Ieşirea din Fetusul Nemuritor. Practicantul trebuie atunci să-şi coboare ochii încet pentru a privi în jos, înainte de a-i închide cu forţa combinată a Inimii şi Intelectului său, ca şi cum ar sări. El se va simţi apoi ca şi cum ar păşi dintr-un vis văzând un alt trup alături de al său.»

«Aceasta este metoda scoaterii în afară a Spiritului Pozitiv (din Fetus). Dacă practicantul nu dă naştere gândului de Zbor în Spaţiu şi nu izbuteşte să-şi conveargă cele 5 Vitalităţi în cap, Spiritul nu va pleca. Mai jos se află un desen care indică cele 5 Vitalităţi ce converg în cap înaintea ieşirii Spiritului Pozitiv.

Cele 5 Vitalităţi se unesc într-o SINGURĂ VITALITATE ce se va ridica de la baza şirei spinării către cap pentru a străbate Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului înainte de a atinge creştetul capului, unde Lumina de Aur

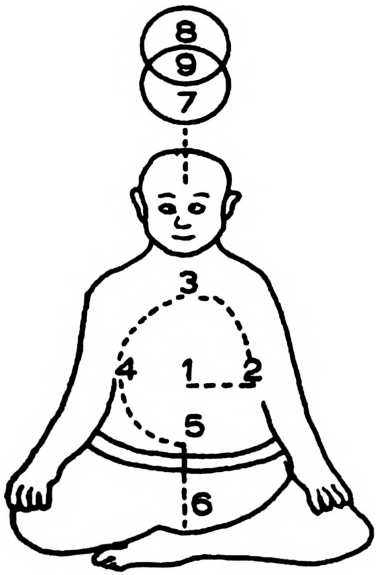


Fig 13. Cele 5 Vitalităţi care converg spre cap

Explicaţii la Fig.13:

1. Vitalitatea din Inimă (xin 心) shen 神, coordonare inteligentă;
2. Vitalitatea din Splină (pi 脾) Yi 意, ideaţia intenţională;
3. Vitalitatea din Plămâni (fei 肺) po 魄, anima instinctivă;
4. Vitalitatea din Ficat (gan 肝) hun 魂, animus imaginativ;
5. Vitalitatea din Rinichi (shen 腎) Zhi 志 voinţa;
6. Coborârea Vitalităţilor la baza şirei spinării înainte de ridicarea prin coloana vertebrală la cap;
7. Principiul Negativ, yin 陰;
8. Principiul Pozitiv , yang 陽;
9. Ieşirea din Fetus Tai 胎[= „naşterea" chu sheng 出生]

a Adevăratului Principiu Negativ întâlneşte Lumina de Lună a Adevăratului Principiu Pozitiv pentru a da naştere Fetusului Nemuritor în Centru (unde cele două Lumini se întâlnesc). Practicantul trebuie acum să-şi coboare ochii pentru a privi în jos, astfel încât acest Corp Spiritual se va manifesta alături de corpul său fizic. Corpul său Spiritual este similar la trăsături corpului său fizic, însă rămăşiţele de Vitalitate Negativă din primul vor provoca oprelişti demonice prin tot felul de stări de ispitire a Spiritului Pozitiv (pentru a-l pierde şi risipi).

Practicantul trebuie acum să persiste în Corecta Concentrare şi să-şi rotească ochii rapid încă o dată de la Punctul Cardinal *A* la *D*, *G* şi *J* (vezi Fig. 5, Capitolul VI), în timp ce se va concentra asupra Luminii Demonice pentru a o absorbi în corpul său ca să o transmute în Lumină Pozitivă. Pe măsură ce timpul trece, această Lumină Demonică va fi purificată şi transformată în Lumina Spiritului Pozitiv care va susţine Fetusul în dezvoltarea sa deplină. După aceasta, practicantul trebuie să continue să stea în Meditaţia sa Neclintită [ding chan 鼎禪] pentru a face ca spiritul său Pozitiv să se reîntoarcă la Non-existenţă.

CAPITOLUL XVI

Apărând în Spațiu

Maestrul meu Liao Kong spunea: «Revenirea la Non-existență este dobândită în stadiul final al antrenamentului, în care practicantul, în timp ce-şi menține Seninătatea Inimii, lasă atotcuprinzătorul Spirit Pozitiv să-i părăsească Forma trupească pentru a apărea în lume şi a-şi îndeplini opera sa de Salvare (= de alinare a suferințelor umane, de tămăduire a unor boli, etc.) şi apoi pentru a reintra în Cavitatea sa Originară sau Ancestrală (dintre şi dindărătul ochilor) pentru a fi păstrat în Oceanul Naturii (Esențiale). Lui nu trebuie să i se permită să părăsească din nou trupul, care acum trebuie să fie închis şi sublimat mai departe, astfel încât el nu mai este nici existent nici inexistent, nici Formă nici Vid, nici înlăuntru nici în Afară, nici venind nici plecând, nici începând nici sfârşind. Aceasta se face cu aceeaşi grijă cu care Dragonul îşi nutreşte Perla sa în timp ce rămâne ascuns şi nemişcat, grijă datorită căreia o găină ce cloceşte refuză să-şi părăsească ouăle; această stare de Linişte şi Neclintire trebuie să fie menținută până când practicantul atinge cele mai înalte niveluri ale sale.»

Toate realizările precedente, cum sunt apariția în Miriade de Corpuri de Transformare, călătoria pe dragoni şi berze[1], plimbarea pe soare şi jocul cu luna, ca şi miile de transmutații, trebuie acum să fie adunate în Cavitatea

[1] Dragonul [long 龍] şi barza [hao 鶴, guan 鸛] sunt embleme ale longevității [changming 長命 , changshou 長 壽].

Originară a Spiritului (dintre şi dindărătul ochilor) pentru a fi reduse la Starea de Completă Neclintire şi Stingere. Aceasta se numeşte Starea Dragonului ce hibernează. Ea duce la Stingerea Completă (a tuturor fenomenelor), care trebuie să fie cu menţinută grijă pentru a împiedica Ieşirea în Afară (= părăsirea trupului) de către Spiritul Pozitiv,

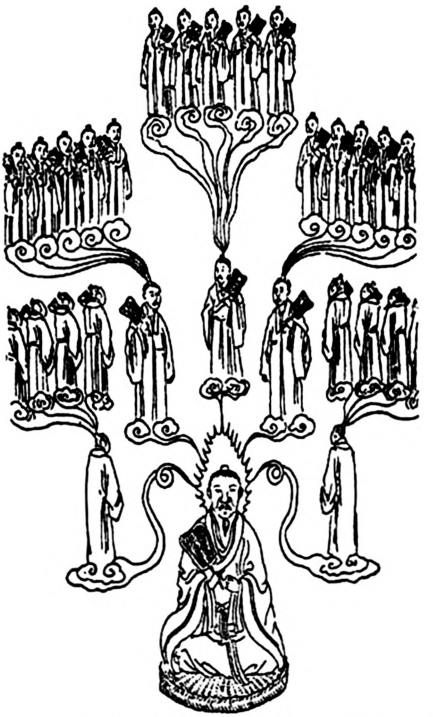


Fig. 14. Nenumărate Corpuri de Transformare apărând în spaţiu

astfel încât el să poată fi mai departe sublimat pentru a-şi atinge cel mai înalt nivel al său. Această sublimare continuă va avea ca rezultat tăinuirea mai adâncă a Focului Spiritual în Lumina Vitalităţii, astfel încât Spiritul Pozitiv să fie menţinut în Cavitatea sa Originară sau

Ancestrală (zu qiao). Pe măsură ce timpul trece, în timp ce practicantul sălăşluieşte în Extrema Seninătate, Adevăratul Foc al Spiritului Pozitiv se va dezvolta pe deplin şi va radia înlăuntrul şi în afara Cavităţii sale pentru a deveni atotcuprinzător, strălucind asupra Cerului şi Pământului şi a miriadelor de lucruri care vor apărea înlăuntrul Luminii sale.

Antrenamentul trebuie să continue indiferent cât timp necesită, până când cele 4 Elemente[2] (care alcătuiesc trupul) se vor împrăştia şi spaţiul se va pulveriza nemailăsând nici o urmă dincolo de el; aceasta este Starea Nemuritoare de aur a indestructibilului Corp de Diamant. Aceasta este Realizarea Supremă a antrenamentului care acum se încheie.

Glosar
de termeni alchimici

A

abdomen [= pântec, fu 腹] – este numit şi Regiunea Inferioară [xiabu 下部] numit şi Pământ [tu 土].

Abdomen Inferior [xiafu 下 腹] – Casa Apei [shui yu 水 宇] sau Casa Apei [„Afundei"] [kan 坎, ☵], în contrast cu Inima [= Mintea], care este Casa Focului [li 離, ☲]. Abdomenul Inferior [care este şi sediul plăcerii sexuale şi Sălaşul Vieţii] este frecvent indicat prin Cavitatea Câmpului Inferior de Cinabru sau al Elixirului [xia dantiankong 下 丹 田 空] de sub buric la cca 1,5 degete-măsură.

Absolutul Suprem [tai ji 太極] : cercul acestuia ia naştere atunci când în interior Vitalitatea Pozitivă Reală şi Natura esenţială se unesc pentru a emite Lumina Vitalităţii care este Lumina Adevăratei Naturi în Preţioasa Căldare în creier şi cea a Adevăratei Vieţi în Cuptorul din Abdomenul Inferior. Vezi şi Elixirul de aur.

„a absorbi" [xi 吸, shun 吮] este un termen daoist care înseamnă „a extrage hrană din trup".

act sexual [xing jiao 性 交] – plăcere sexuală.

a aduna [zhi 之摭] – a colecta.

adunarea Forţei Generative pentru sublimare [cai chu 采 儲 „a strânge şi a depozita"].

Agent Alchimic: cei trei Agenţi Alchimici sunt: 1⁰ Agentul Alchimic microcosmic exterior (produs de inspirarea şi expirarea aerului proaspăt pentru a restaura Forţa Generativă care a fost scursă afară, şi a o purifica transmutând-o în Vitalitate); 2⁰ Agentul Alchimic microcosmic interior (produs de către Respiraţia Vitală Interioară din trup care transmută Vitalitatea în Spirit); 3⁰ Agentul Alchimic macrocosmic (adunat pentru a străbate Cavitatea Originară sau Ancestrală a

spiritului din creier, pentru ca omul muritor să devină Nemuritor, adică pentru integrarea microcosmului în macrocosmos). Cele trei componente ale Agentului Alchimic sunt: 1⁰ Forța Generativă [jing 精, sheng zhili 生殖力 sau, când ia calea lumească, Fluid Generativ sau Seminal, jing ye 精液]; 2⁰ Vitalitatea [shengmingli 生命力, huoli 活力, chun 春, shengqi 生氣]; 3⁰ Spiritul [ling 靈].

Alchimie Daoistă – o veche știință care învață oprirea scurgerii sub formă de Fluid Generativ inerentă oricărui om, astfel încât în loc de a fi descărcate sub formă de Fluid Generativ pentru a procrea urmași sau a o risipi, ea este reținută în trup pentru purificare și transmutare în Vitalitate Pozitivă, cu scopul de a restaura Spiritul Originar care a existat înaintea nașterii, în așa fel încât omul care practică Alchimia daoistă să poată reveni la Starea sa Nemuritoare. Cele 4 faze ale Procesului Alchimic sunt: 1⁰ pornire [xin 芯 „trimitere cu vigoare"], 2⁰ întrerupere [zhu 駐], 3⁰ continuare [ji 繼] și 4⁰ oprire [zhi 止]. Elementul-agent Foc din Forța Generativă, Vitalitate și Spirit se mișcă circulând în [Orbita Microcosmică] de la *A* la *D* (pentru curățire), apoi la *G* unde el stă [pentru o clipă] și se numește Foc Pozitiv urcător; apoi, el re-pornește de la *G* la *J* (pentru purificare) și apoi se oprește pe *A* (vezi Fig. 2, Capitolul II) și este numit Foc Negativ coborâtor.

Ambrozia [gan lu 甘露, „roua dulce", „mana"] – sublimarea Forței Generative, Vitalității și Spiritului în creier produce Ambrozia, care, scurgându-se în gură, devine un lichid („saliva pură") care, când este înghițită, produce niște sunete în abdomen. Această Ambrozie produce și nutrește Sămânța Nemuritoare în dantian-ului inferior [下丹田] din care ea radiază luminând în sus Inima (= Mintea) pentru a revela formarea Seminței Nemuritoare.

Anus – vezi apăsarea anusului cu „cozonacul de lemn" pentru a ajuta ca el să urce prin Canalul de Control.

Apa în Abdomenul Inferior.

Apă și Foc în echilibru [shui huo ji ji 水火及級]: când Focul este scufundat în Apă, el își oprește înălțarea făcând, astfel, ca Inima [= Mintea] să fie Goală, iar când Apa este arsă [= volatilizată] de către Foc, ea devine un Abur și scurgerea ei afară încetează. Aceasta este Apă și Foc în echilibru stabil,

care, cu timpul, va produce Adevărata Vitalitate. Vezi şi Scufundarea Focului în Apă.

B

Bila de cristal [jing danzi 晶彈子].

Briza Blândă [xun feng 巽 風 , ☴] – ventilaţia prin inspiraţie şi expiraţie.

Buric sau ombilic – zona centrală mediană anterioară a trupului;

C

Cale Logos, Fire – dao [道] ;

Calea Nemuririi – Calea Alchimiei Daoiste;

Camfor [zhangmu 樟木] – simbol solar ce ţine de Principiul Masculin [yang 陽]; datorită rezistenţei lemnului şi parfumului frunzelor, el simbolizează Nemurirea. (De aceea, prin evocarea în literatură a obiectelor de mobilier fine şi a obiectelor de artă sculptate se face aluzie la Veşnicie.) Boabele de camfor [zhangzhu 樟 株] prin mirosul înţepător îndepărtează moliile – ceea ce, pe plan uman, sugerează autoritatea morală, influenţa sentimentelor puternice asupra celor slabe.

Canal [jing 經] – traseu psihofizic pe proiecţia mintală a trupului ce uneşte mai multe proiecţii de puncte de acupunctură [xue 穴, "Cavităţi"] – parcurgerea mintală a traseului canalelor are un efect obiectiv, sesizabil în urma practicii, prin inducerea mintală succesivă a „senzaţiei de ac" [deqi 得 氣] în diversele „puncte", fără de care nu există efect.

Canalul Concepţiei sau Funcţiei [ren mai jing 任 脈 經] sau al Mijlocului Frontal: începe în cavitatea pelviană, iese la suprafaţă prin *perineum* [prin constricţia acestuia făcându-se legătura cu Canalul Guvernor], apoi urcă pe partea anterioară a trupului traversând regiunea pubiană şi urcă dealungul liniei de mijloc a abdomenului până la piept, şi mai în sus la gât şi mandibulă, ocolind buzele şi terminându-se în punctul 24 chengjiang [承 漿]; Este considerat confluenţa tuturor Canalelor Yin.

Canalul Guvernor [du mai jing 督 脈 經] sau Canalul de Mijloc al Spatelui. Un Canal psihic din şira spinării, ce începe în

cavitatea pelviană, coboară şi iese la suprafaţă pe *perineum* trecând prin vârful coccisului şi urcă de-a lungul liniei de mijloc a şirei spinării pentru a comunica cu Rinichii în regiunea lombară. Apoi urcă la creier, atingând *vortexul*, întorcându-se în mijlocul frunţii către *columella* nasului pentru a coborî sub buza superioară pe gingie în punctul 28, yinjiao [龈交] unde, [prin vârful limbii unit de cerul gurii şi frâul limbii] are legătură cu Canalul Funcţiei ren mo 任脈, formând cu acesta Orbita Microcosmică]. Se afirmă că acest Canal constituie confluenţa tuturor Canalelor Yang.

Canalul Centură [dai mai 帶脈]: acest Canal începe sub *hipocondrium* şi merge oblic în jos prin trei puncte: Canalul Vezicii Biliare, pct. 26 daimai [帶脈]; pct. 27 wushu [五樞] şi weidao [維道]. Apoi merge transversal în jurul taliei ca o centură. Se consideră că acest canal uneşte Canalele Yin şi Yang.

Canalul Motilităţii Pozitivului [yangqiao mai 陽蹻 脈]. Acest Canal începe din partea laterală a călcâiului din punctul Vezicii Urinare 62 [shenmai 申脈], merge la punctul 61 [Pushen 仆參] şi 59 [Fuyang 跗陽], urcă dealungul *maleolei* externe şi traversează marginea posterioară a *fibulei*. Apoi merge mai departe dealungul părţii laterale a coapsei la partea posterioară a regiunii *hipocondriace*, trece prin punctul 29 al Canalului Vezicii Biliare [Femur-juliao 股居髎], de unde o coteşte în sus spre umăr în punctul Canalului Intestin Subţire 10 [Naoshu 臑俞], trece prin partea posterioară a pliului *axilar* prin punctele Canalului Intestin Gros 15 [jianyu 肩髃] şi 16 [jugu 巨骨], şi urcă de-a lungul gâtului la colţul gurii în punctul Canalului Stomac 4 [dicang 地倉], spre *canthusul* interior prin punctul Canalului Stomac 3 [juliao 巨髎], 1 [chengqi 承泣], şi prin punctul 1 al Canalului Vezică Urinară [jingming 睛明], pentru a intra prin punctul 20 al Vezicii Biliare [fengchi 風池] ocolind craniul şi comunicând cu Canalul yinqiao.

Canalul Motilităţii Negativului [yinqiao mai 陰蹻 脈]. Acest Canal îşi are originea în partea posterioară a osului *navicular* în punctul Canalului Rinichi 6 [zhaohai 照海], urcă spre partea superioară a maleolei mediale la punctul 8 [jiaoxin 交信] al aceluiaşi Canal, apoi drept în sus de-a lungul părţii

posterioare a coapsei la organele genitale externe. De acolo el urcă mai departe de-a lungul pieptului în *fosa supraclaviculară*, apoi mai departe în sus la *cartilajul tiroid*, urmând de-a lungul *regiunii zigomatice* spre *canthusul* interior în punctul 1 al Canalului Vezicii Urinare [jingming 晴明], pentru a comunica cu Canalul Yangqiao.

Canalul Regulator al Pozitivului [yang wei mai 陽維脈]. Acest Canal începe pe călcâi în punctul 63 al Canalului Vezicii Urinare [jinmen 金門] şi, urcând la *maleolele* externe, merge în sus de-a lungul cursului Canalului Vezică Biliară prin punctul 35 [yangjiao 陽交], trecând prin şold şi mai departe în sus de-a lungul părţii posterioare a *regiunilor hipocondriace* şi costale şi pliul axilar al umărului prin punctele Canalului Intestin Subţire 10 [naoshu 臑俞], punctul 15 al Canalului Trei Focare [tianliao 天髎], punctele 21 [jianjing 肩井] al Canalului Vezică Biliară, 8 [touwei] al Canalului Stomac, punctele 13 [benshen 本神], 14 [yangbăi 陽百], 15 [Cap-linqi 頭臨泣], 16 [muchuang 目窗], 17 [zhengying], 18 [chengling 承靈], 19 [naokong 腦空], 20 [fengchi 風池] al Canalului Vezică Biliară pentru a comunica în punctele 16 [fengfu 風府] şi 15 [yamen 啞門] cu Canalul Guvernor.

Canalul Regulator al Negativului [yin wei mai 陰維脈]. Acest Canal îşi are originea în partea medială a piciorului în punctul 9 [zhubin 筑賓] al Canalului Rinichi, urcă de-a lungul părţii mediale a coapsei şi atinge abdomenul în punctul 13 [fushe 府舍] al Canalului Splină şi comunică cu Canalul Splină trecând prin punctele 15 [daheng 大橫] şi 16 [fuai 腹哀] ale acestuia urcând până în punctul 14 [qimen 其門] al Canalului Ficat. De acolo merge mai departe de-a lungul pieptului la gât, unde comunică cu Canalul Funcţiei în punctele 22 [tiantu 天突] şi 23 [lianquan 廉泉].

Canalul Vitalităţii [Tai chong mai 太衝脈] (cunoscut şi ca Marea de Sânge). Acest Canal îşi are originea în cavitatea pelviană, coboară şi iese pe *perineum*. Urcând în interiorul coloanei vertebrale, ramura superficială se împarte în două şi coincide cu traseul Canalului Rinichi [pct.11 henggu 橫骨, 12 dahe 大赫, 13 qixue 氣穴, 14 simăn 四滿, 15 Abdomen zhongzhu 腹中注, 16 huangshu 肓俞, 17 shangqu 商曲, 18 shiguan 石關, 19 yindu 陰都, 20 Abdomen tonggu 腹通谷, şi 21 youmen 幽門],

mergând de-a lungul flancurilor abdomenului în sus până la gât şi încercuind buzele. Este considerat canalul de control al Qi-ului, sângelui şi întregului corp.

Canale psihice minore – vezi Spirit Imaterial şi Limita Supremă.

Casă [yu 宇 "spaţiu"] – „Sălaş" [yu 寓]; vezi şi Cele 8 Trigrame.

Casa Apei [kan yu 坎宇, „Afundul", ☵] – Abdomenul Inferior. (Vitalitatea în Casa Apei este Viaţa Veşnică).

Casa Focului [li yu 離宇, „(A)-Prinsul", ☲] – Inima [= Mintea]. (Spiritul în Casa Focului este Natura Esenţială).

Casa Seninătăţii [ding fu 酊府]

Capăt caudal [weiqi 尾 鰭]

Cavitate [xue 穴 . dong 洞 . kong 孔] – punct de acupunctură.

Cavitatea Ancestrală – vezi Cavitatea Originară.

Cavitatea Dragonului şi Tigrului: cavitatea negativă şi, respectiv, pozitivă din Centrul Palmei stângi, respectiv drepte [punctul Pericard 8, laogong 勞宮 „Palatul Muncii" sau guiku 鬼窟, „Grota Dracului", numit şi Zhangzhong 掌中 situat în mijlocul palmei, între degetul mijlociu şi inelar, adiacent celui de-al 3-lea os metacarpian].

Cavitatea Dragonului [long kong 龍 空] este Cavitatea dantian-ului inferior.

Cavitatea fără Cavitate;

Cavitatea Mortalităţii – vezi Poarta Mortalităţii;

Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului [yuan shen shi 元 神 室 sau zu qiao 祖 竅] este un loc între şi dincolo de ochi unde se manifestă o Lumină atunci când practicantul reuşeşte să se concentreze asupra ei, numit şi Palatul Ceresc [zu fu 祖府].

Cavitatea Vieţii [ming qiao 命 竅] – dantian-ul inferior de sub buric.

Cavitatea Adevăratei sau Realei Vitalităţi [zhen qi xue 真氣穴]: dantianul inferior de sub buric (la cca 33 mm) unde Adevărata Vitalitate se manifestă.

Cavitatea Vitalităţii [qi xue 氣 穴] dantianul inferior de sub buric. În alchimia daoistă este numit şi Oceanul Vitalităţii [qihai 氣 海] ce corespunde cu punctul de acupunctură Ren 6. Acesta

mai poartă numele boyang 脖映, xiahuang 下肓, huangzhiyuan 肓之原 şi „Poarta Vieţii"[ming men 命門]. Ren 6 se găseşte de fapt la 1,5 cun [寸] sub buric, la 3/7 de peretele dorsal. El mai este numit şi Cavitatea Adevăratei Vitalităţi [zhen qi xue 真氣穴] sau dantian-ul inferior, unde Adevărata Vitalitate se manifestă.

Cavitatea pelvică [pen qiang 盆景];

Cavitatea toracică [xiong qiang 胸景];

Căldare [ding 鼎] – cavitate în care Procesul Alchimic transmută Forţa Generativă în Vitalitate şi Vitalitatea în Spirit. Ea îşi schimbă locul, ridicându-se din dantian-ul Inferior de sub buric la dantian-ul mijlociu din Plexul Solar pentru a transmuta Forţa Generativă în Vitalitate, şi apoi la dantian-ul superior din creier, numită şi Preţioasa Căldare [yu ding 瑜鼎] pentru transmutarea Vitalităţii în Spirit.

Căpăstrul Misterios [xuan ying 玄硬] – o Cavitate îndărătul Heleşteului Ceresc din cerul gurii, prin care Vitalitatea merge în jos prin Canalul Funcţiei în timpul orbitării microcosmice.

Centru Psihic –Cavitate [xue 穴 . dong 洞 . kong 孔], Celulă, Sediu, Sălaş, Casă [yu 宇], sunt tot atâţia termeni daoişti ce sunt întrebuinţaţi în texte şi datoria tălmaciului este de a nu-i schimba. Când Vitalitatea se dezvoltă şi pătrunde în fiecare parte a trupului, practicantul simte ca şi cum nenumăraţi peşti subţiri [ca ţiparii] ar înota în trupul şi membrele sale pentru a-i intra în muşchi, nervi, oase şi măduva spinării, umplând toate scobiturile, pungile, golurile, dinţii, depresiunile, interstiţiile, etc., care atunci iau diferite forme şi înfăţişări pe care zhuang zi [莊子] le descrie ca efecte ale Vântului [feng 風] care face ca uriaşii copaci să aibă scobituri şi deschideri ca nasul, gura, urechile, urcioare, cupe, tencuieli, etc. Doar aceia care au reuşit să-şi transmute Forţa Generativă în Vitalitate au această neobişnuită experienţă şi înţeleg ceea ce zhuang Zi a vrut să spună, cât şi motivul pentru care cei din vechime au utilizat mai mult decât un singur termen tehnic în textele lor. Această notă a fost adăugată deoarece am fost întrebaţi de ce nu am întrebuinţat un singur termen tehnic, fie „Centru", fie termenul hindus „cakra" în cuprinsul acestui volum.

Centrul Vitalităţii – vezi Cavitatea Vitalităţii.

Centrul Cerului şi al Pământului – vezi Inima.

Cele 2 diviziuni ale UNICEI Vitalităţi: – Yang-ul Pozitiv [陽] şi Yin-ul Negativ [陰], aşa cum sunt ele reprezentate de către „Soare" şi „Lună".

Cele 3 Comori sau Esenţe [san bao 三寶] – sau Cele 3 Elemente Fundamentale [san yuan 三元], sunt: Forţa Generativă, Vitalitatea şi Spiritul. Vezi Cele 3 Elemente Preţioase.

Cele 4 Componente – corpul, respiraţia, Sufletul Corporal şi Sufletul Necorporal simbolizate de Elementele-Agenţi Apă, Foc, Lemn şi Metal.

Cele 8 Canale Psihice „Miraculoase" [qi jing ba mo 奇經八脈] principale sunt: – 1⁰ Canalul Guvernor sau de Control [du mo 督脈], un Canal Psihic din şira spinării, ce se ridică de la baza organului genital prin coccis la creier. Împreună cu Canalul Funcţiei sau Concepţiei [ren mo 任脈] formează Orbita Microcosmică; – 2⁰ Canalul Funcţiei sau Concepţiei, din partea medio-frontală a trupului pleacă de la creier de-a lungul părţii mediane a toracelui, pântecului la baza organului genital, trecând prin buric; – 3⁰ Canalul de Centură [fa jue 帶脈] din ambele laturi ale buricului formează o centură ce încercuieşte pântecul; – 4⁰ Canalul Vigorii sau Vitalităţii (Strategic) [tai chong mo 太衝脈] se ridică de la baza organului genital mergând în sus şi terminându-se în inimă, printre ren şi du mo; – 5⁰ Canalele Pozitive ale Braţelor [yang yu 陽] trece prin părţile exterioare ale ambelor braţe, legând ambii umeri cu Centrele Palmelor, după ce au trecut prin degetele mijlocii; – 6⁰ Canalele Negative ale Braţelor [yin yu 陰] merg prin părţile interioare ale ambelor braţe legând Centrele Palmelor cu pieptul; – 7⁰ Canalele Pozitive ale Picioarelor [yang qiao 陽蹻], se ridică din Centrele Tălpilor şi se îndreaptă de-a lungul părţilor exterioare ale gleznelor şi picioarelor înainte de a atinge baza organului genital, unde se conectează cu celelalte Canale; – 8⁰ Canalele Negative ale Picioarelor [yin qiao 陰蹻], se ridică din Centrele Tălpilor şi se îndreaptă de-a lungul părţii interioare ale gleznelor şi picioarelor la baza organului genital unde se conectează cu celelalte Canale. În afara acestor Canale se mai cunosc Canalele Regulatoare ale Yang-ului şi respectiv Yin-ului [yang wei mo 陽維脈 şi yin wei mo 陰維脈]: Canalul

Conexiunii Brâului [tong fa jue 通帶脈] care merge de la creier la baza trunchiului [= la Poarta Mortalității] și Canalele Conexiunii Călcâiului [tong zhong mo 通踵脈], care merge de la călcâie la creier. (Vezi și Roata Legii ce se învârte de la sine).

Cele 12 Canale Principale: 1⁰ Canalul Plămân Negativ al Mâinii [shou tai yin fei jing 手太陰肺經] – *Pulmo Canalis;* – 2⁰ Canalul Intestin Gros Pozitiv al Mâinii [shou yang ming dachang jing 手陽明大腸經] – *Intestinum Crassum Canalis;* – 3⁰ Canalul Stomac Pozitiv al Piciorului [zu yang ming wei jing 足陽明胃經] – *Ventriculus Canalis;* – 4⁰ Canalul Splină-Pancreas Negativ al Piciorului [zu tai yin pi jing 足太陰脾經] – *Lien-Pancreas Canalis;* – 5⁰ Canalul Inimii Negativ al Mâinii [shou shao yin xin jing 手少陰心經] – *Cor Canalis;* – 6⁰ Canalul Intestin Subțire Pozitiv al Mâinii [shou tai yang xiaochang jing 手太陽小腸經] – *Intestinum Tenue Canalis;* – 7⁰ Canalul Vezică Urinară Pozitiv al Piciorului [zu tai yang pangguan jing 足太陽膀胱經] – *Vesica Urinaria Canalis;* – 8⁰ Canalul Rinichi Negativ al Piciorului [zu shao yin shen jing 足少陰腎經] – *Ren Canalis;* – 9⁰ Canalul Pericard Negativ al Mâinii [shou jue yin xin bao jing 手厥陰心包經] – *Pericardium Canalis;* – 10⁰ Canalul Trei Focare Pozitiv al Mâinii [shou shao yang san jiao jing 手少陽三焦經] – *Tres Foci Canalis;* – 11⁰ Canalul Vezică Biliară Pozitiv al Piciorului [zu shao yang dăn (nang) jing 足少陽膽(囊)經] – *Vesica Fellea Canalis;* – 12⁰ Canalul Ficat Negativ al Piciorului [zu jue yin gan jing 足厥陰肝經] – *Hepar Canalis.*

Cerc de Lumină – o Lumină rotundă formată din Vitalitatea Spirituală care țâșnește din dantian-ul mijlociu sau Plexul Solar după ce spiritul și Vitalitatea au revenit la dantian-ul de sub buric; el este manifestarea Naturii Reale a Sinelui.

Cerul [tian 天] și Pământul [tu 土] reprezintă în textele daoiste „capul", respectiv „abdomenul".

Câmpul Elixirului sau Câmpul de Cinabru [dantian 丹田] – un Centru Psihic unde este produs Elixirul sau Agentul Alchimic. Există 3 Câmpuri de Cinabru în trup. Câmpul de Cinabru inferior [xia dantian-ul 下丹田] este amplasat sub buric. În cercul alchimiștilor, el mai este numit și „Oceanul de Vitalitate" [qihai 氣海] (sau punctul Ren 6, numit și

Boyang [脖映], xiahuang [下肓], Huangzhiyuan [肓之原]), „Cavitatea Dragonului"[long Kong 龍空] sau „Marea Nordului"[beihai 北海] amplasat la 1 ½ cun [寸] sub ombilic. Pentru medicina tradiţională, el este un alt nume pentru punctul Shimen [石門], Ren 5 [*Un Clasic al Acupuncturii şi Moxibustiunii*], amplasat la 2 cun [寸] sub buric, numit şi mingmen [命門] „Poarta Vieţii", jinglu [精露], un punct mu [幕] de „colectare" pentru Canalul shou shao yang san jiao Jing [手少陽三焦經]. El mai este identificat şi cu guanyuan [關元] Ren 4 [*Compendium de Acupunctură şi Moxibustiune*], amplasat la 3 cun [寸] sub buric, numit şi Cimen [次門], Xiaji [下紀], xiaqihăi [下氣海] „Oceanul inferior al Vitalităţii", care este şi un punct de joncţiune cu Canalul Splină [zu tai yin pi jing 足太陰脾經], Rinichi [zu shao yin shen jing 足少陰腎經] şi Ficat [zu jue yin gan jing 足厥陰肝經]. Dar „Câmpul de Cinabru sau al Elixirului" mai este şi un termen colectiv ce indică trei regiuni distincte ale trupului pe care se concentrează în mod conştient şi voluntar alchimistul daoist în timpul îndeplinirii exerciţiilor de respiraţie qi gong [氣工] din procesul Alchimiei Daoiste. – 1⁰ Domeniul amplasat la 1 ½ [şi 2~3] cun [寸] dedesubtul ombilicului este cunoscut drept dantian-ul inferior, locul unde Forţa Generativă este reţinută astfel încât ea să nu se scurgă în jos şi nici în afară, ci să fie condusă în sus [prin Canalul du mo] pentru a fi purificată; – 2⁰ regiunea cardiei, este cunoscută drept dantian-ul mijlociu [中丹田], care este Plexul Solar [jianggong 膙宮] unde Forţa Generativă este transmutată în Vitalitate; – 3⁰ regiunea punctului dintre sprâncene şi dindărătul lor este cunoscută drept dantian-ul superior [上丹田], Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului [zu qiao 祖竅] amplasat îndărătul lui mei xin [眉心] „Centrul sprâncenelor" [punctul extrameridian 1, yintang [印堂]. Ea este locul unde Vitaliatea este transmutată în Spirit. Regiunea amplasată la 2-3 cun [寸] sub ombilic este considerată de către daoişti a fi locul unde sperma este depozitată la bărbaţi şi regiunea uterului la femei.

Coccis [weigu 尾骨] – vezi Prima Poartă de la baza coloanei vertebrale [weilu 尾膂], capătul coloanei vertebrale;

Conducerea celor 3 Vehicule în susul dealului – o tehnică care ajută agentul Alchimic macrocosmic să se ridice mai întâi încet prin coccis [= Prima Poartă de la baza coloanei vertebrale], ca un ţap care, încet, trage o caretă în susul dealului; apoi împingerea prin a Doua Poartă dintre Rinichi, ca un cerb ce trage repejor un docar în susul dealului; şi, în final, forţarea prin occiput (= *medulla oblongata*) ca un bou ce trage un car în susul dealului [a se examina cu atenţie şi imaginea de la sfârşitul acestui glosar].

Coloană vertebrală [lu 脊]

Conştiinţa Originară [yuan jue 元覺] – vezi Elixirul de Aur.

Copulaţie Internă [nei jiao gou 內 交 媾] – prin copulaţia internă a Principiului Pozitiv cu cel Negativ se înţelege producerea Agentului Alchimic microcosmic interior prin rotirea ochilor de la stânga la dreapta în conjuncţie cu trecerea Focului Intern prin Fazele de sublimare de la punctele cardinale *D* şi *J* ale Orbitei Microcosmice, cu scopul transmutării Vitalităţii în Spirit, a cărei deplină dezvoltare, provoacă o Lumină Strălucitoare, numită Poarta Misterioasă [xuan guan 玄官], care se manifestă în Cavitatea Originară a spiritului [zu qiao 祖 竅] dintre şi dindărătul ochilor.

Cordonul ombilical – înainte ca cordonul ombilical să fie tăiat, Natura Esenţială şi Viaţa Veşnică ale embrionului sunt inseparabile. Această stare este numită „Prenatală". La naştere, trupul său devine muritor din cauza condiţiei Postnatale a Naturii şi Vieţii, care nu mai sunt unite, ci divizate, şi devin astfel devin neconectate.

Corp Esenţial sau Spiritual [fa shen 法身];

Corp Fizic – Corp Macrocosmic – trupul;

Corp de Metamorfoză – corp de transformare;

Craniu [tougu 頭 骨]; Cavitatea cranială [lu qiang 顱腔].

Creativitate (Mecanismul ei): modul în care Procesul Creaţiei lucrează să transmute mortalitatea în Nemurire, care are loc atunci când Forţa Generativă, Vitalitatea şi spiritul se unesc pentru a deveni Una, aşa cum se vădeşte în Cercul de Lumină ce apare în faţa practicantului.

Canalul Trunchiului: vezi Canalele [= „Cavernele"] Călcâielor [dong zhong 洞踵] şi Trunchiului [dong si 洞蒂].

Curtezană [qinglu 情侶]

Cultivarea atât a Naturii Esenţiale cât şi a Vieţii Veşnice [xing ming shuang xiu 性 命 雙 修];

Cuptorul de Aur [jin lu 金 爐] – o Cavitate din Abdomenul Inferior aflată la 1 1/3 cun 寸 sub buric în care Focul Intern este aprins prin respiraţia regulată pentru a aşeza Forţa Generativă în Orbita Microcosmică şi a o transmuta în Vitalitate. Cuptorul [lu 爐] rămâne în Cavitatea dantian-ului Inferior în decursul Procesului Alchimic.

Curăţire şi Purificare [mu yu 沐 浴]; „Curăţirea"[mu 沐] are loc în timpul Urcării Pozitive [pe traseul Canalului du mo 督 脈] iar „Purificarea" [yu 浴] în timpul Coborârii Negative [pe traseul Canalului ren mo 任 脈] în timpul orbitării microcosmice, deoarece Pozitivul este deja pur şi are nevoie doar de o oarecare „curăţire", în timp ce Negativul este „corupt" şi trebuie să fie „purificat" pentru a fi transmutat în Pozitiv.

D

Dao [道] – Vitalitatea Spiritului [fără corp] Prenatală. Unirea Naturii Esenţiale şi Vieţii Veşnice, Spiritul fiind [în aceasta] identic cu Natura Esenţială iar Vitalitatea fiind Viaţa Veşnică.

Daoism = Cale [道], daoli = Principiu, Adevăr, Raţiune, Logos, Fire, Rost [道 理]; călugăr daoist [daogu 道 故], preot daoist [daoshi 道士], Şcoala Daoistă [daojia 道 家] – o şcoală de gândire în Perioada Primăverii şi Toamnei şi Regatelor Combatante, 770-221 î.Hr., Scripturi Daoiste [Dao Jing 道經], Religia Daoistă [daojiao 道 教], rituri daoiste şi locul lor daochang [道 場]

dantian [丹田] – vezi „Câmpul de Cinabru sau al Elixirului".

demon [mo 魔]

deget-măsură [cun 寸] – cca 1/3 decimetri.

Depozitul Vântului: vezi Palatul Vântului [feng fu 風府]

Deschizătura lui Brahma [miao men 杪門] sau „Vârful Vieţii" [miao ming 杪命] – o deschizătură imaterială [echivalentul neuroporului de la insecte] din creştetul capului numită şi Poarta Cerească [tian men 天門] sau Brahmarandhra. Ca localizare este identic cu punctul Du 20 numit baihui [百會],

san yang wu hui [三陽五會], dian shang [巔上], tianman [天滿], niwan gong [泥丸宮], weihui [維會] amplasat la 7 cun [寸] deasupra liniei posterioare a părului, la mijlocul unei linii imaginare ce uneşte apexul ambelor urechi. Vezi Poarta Cerească.

Deschiderea mecanismului respiraţiei [Pi 辟]: în timp ce se expiră, aerul iese afară din trup pentru a slăbi presiunea din Abdomenul Inferior, făcând prin aceasta ca Forţa Generativă să coboare prin Canalul Funcţiei de la creier la Abdomenul Inferior. Vezi şi Închiderea mecanismului respiraţiei [he 合].

Dragon [long 龍] şi Barză [hao 鶴, guan 鸛] – embleme ale longevităţii.

Dragon [long 龍] şi Tigru [hu 虎] – „Dragonul" reprezintă Vitalitatea Negativă iar „Tigrul" Vitalitatea Pozitivă. Copulaţia lor produce manifestarea Spiritului Originar în Lumina sa strălucitoare. Vezi şi Vitalitatea Pozitivă şi Negativă. „Freamătul Dragonului" dezvăluie plenitudinea Vitalităţii din Forţa Generativă. Când Vitalitatea umple Canalele fine ale sistemului nervos şi psihic, ea produce sunete indistincte.

„Cei 5 Dragoni care-l susţin pe Cel Sfânt" [xu long peng sheng 五 龍 捧 聖] – „5" este numărul Elementului-Agent Pământ care reprezintă Gândirea Corectă [= direcţionarea corectă a atenţiei perceptive]; „Dragonul" corespunde Spiritului, adică practicantului, care este gata să-şi sacrifice propriul trup în căutarea Nemuririi prin susţinerea Celui Sfânt, ceea ce înseamnă „a privi în sus pentru a absorbi în sus Piatra Preţioasă sau Agentul Alchimic macrocosmic ce urcă pentru Răzbaterea Finală".

Ductul genital [chun xian 春 线] – un canal ce leagă regiunea dantian-ului inferior de testicule, care, când sunt atinse de Forţa Generativă, se transformă în Sămânţă.

E

Elixir [Yiji 醳劑] – „cinabru"[dansha 丹砂]

Elixirul de Aur [jin dan 金丹], Elixirul Nemuririi [xian yiji 仙醳劑] – un Cerc de Lumină radiant ce se manifestă în Cavitatea Spiritului dintre şi dindărătul ochilor. El reprezintă Limita Supremă [tai ji 太極] şi Conştienţa Originară sau Ancestrală

[yuan jue 元覺]. El este produs prin unirea Forței Generative, Vitalității și Spiritului. (Vezi și Limita Supremă sau Lumina Spirituală).

Erect [zhuo 棗].

Cele 10 excese care vatămă Vitalitatea – umblatul excesiv, care vatămă nervii, statul în picioare, care vatămă oasele, statul așezat, care vatămă sângele, somnul excesiv, care vatămă pulsurile, plăcerile, care vatămă respirația, gânditul excesiv, care vatămă stomacul, mâncatul excesiv, care vatămă inima, sexualitatea excesivă, care vatămă Viața.

Cele 3 Elemente Fundamentale [san yuan xing 三元行]: Forța Generativă, Vitalitatea și Spiritul. Vezi și Cele 3 Comori.

Cele 3 Elemente Prețioase [san bao xing 三寶行] sau Cele 3 Elemente Fundamentale [san Yuan xing 三元行] sunt Forța Generativă, Vitalitatea și spiritul unite într-o singură strălucitoare Lumină de Lună ce răsare din dantianul inferior către cel mijlociu și apoi către cel superior înainte ca practicantul să vadă „Zăpada ce cade și flori ce dansează" în fața sa.

Cele 4 Elemente: trupul, respirația, Sufletul Corporal și cel Necorporal.

Cele 5 Elemente [wu xing 五行]: Metal [jin 金], Lemn [mu 木], Apă [shui 水], Foc [huo 火] și Pământ [tu 土]. Unirea lor produce Elixirul Nemuririi.

Emisie involuntară [wei xiăn 委險] sau seminală [yijing 遺精]: „riscuri noaptea".

Excitat [xingfen 興奮].

F

Flaut fără găuri (la care se cântă invers): mecanismul respirației este închis [he 合] astfel încât aerul exterior inspirat să atingă abdomenul Inferior pentru a împinge în sus Forța Vitală prin Canalul de Control la creier și este deschis [pi 辟] în vreme ce Forța Vitală, acum eliberată de presiune, revine de la creier la abdomenul Inferior (prin Canalul Funcției).

Foalele [feng xiang 風箱, tuo yo 庹育 „a deschide brațele ridicându-le"]: mecanismul de ventilație în corp provocat de in-și-expirație pentru aprinderea Focului Psihic din Abdo-

menul Inferior, aşa cum foalele sunt utilizate pentru a sufla în foc.

Foc şi Apă în echilibru: vezi Apă şi Foc în echilibru.

Foc Pozitiv [yang huo 陽火] şi Foc Negativ [yin fu 陰符]: în timpul orbitării microcosmice, Focul care urcă în sus prin Canalul de Control la creier este Pozitiv [yang 陽], iar Focul care coboară prin Canalul Funcţiei este Negativ [Yin 陰].

Focul Inimii [xin huo 心火]: sau Focul Principal [zhun huo 准火] este iscat de gândurile perverse ce trebuiesc evitate de către practicant.

Foc strălucitor în dantianul Inferior: el indică plenitudinea Forţei Generative şi Vitalităţii din care el se iveşte.

Foc Pozitiv (cele 3 manifestăru ale sale): atunci când Lumina de Aur apare pentru prima oară, practicantul trebuie să obţină Cele 4 Lucruri Necesare pentru antrenamentul avansat, adică ustensile, bani, tovarăşi şi un loc corespunzător pentru meditaţie, pentru a menţine unirea Luminii Naturii Esenţiale şi Vieţii Veşnice [nu în apropierea cimiterelor, abatoarelor, puşcăriilor, spitalelor, morgii, incineratoarelor, locurilor unde au avut loc crime, mari bătălii, ci în locuri venerate drept sfinte, unde şi alţi maeştri au obţinut iluminarea – n.tr.]. Pe măsură ce timpul trece, Lumina de aur va reapărea brusc, mult mai strălucitoare; aceasta este a doua manifestare a Luminii Pozitive. Practicantul trebuie acum să-şi oprească Focul pentru a aduna agentul Alchimic macrocosmic. A opri Focul înseamnă a înceta regularizarea respiraţiei şi circulaţiei aerului vital care trebuie să fie înlocuită de către Inimă [= Minte], Spirit şi Gândire combinate pentru a merge în sus prin Canalul de Control şi în jos prin Canalul Funcţiei. Când această Lumină de aur apare pentru a treia oară, practicantul trebuie imediat să-şi strângă Agentul Alchimic pentru Străbatere [= Răzbatere prin Poarta Cerească], ca să-şi transmute Vitalitatea în Spirit, sărind prin aceasta din starea lumească în cea divină. A patra manifestare a Luminii de Aur va revela neputinţa practicantului de a-şi opri Focul prin utilizarea greşită de către el a in-şi-ex-piraţiilor în acest stadiu, pentru că agentul Macrocosmic va urma acel Foc, drenându-se afară sub forma Fluidului Generativ Postnatal, anulând prin aceasta toate progresele atât de greu dobândite.

Foc Rapid şi Încet: Focul Rapid este produs cu ajutorul inspiraţiei şi expiraţiei pentru a pune Forţa Vitală în Orbită pentru Purificare; Focul Încet este produs cu ajutorul unei metode meditative ce constă în închiderea ambilor ochi pentru a dezvolta o minte care, deşi vidă, nu încetează să lucreze, care deşi radiantă, nu continuă să stea, şi care nu este nici uitare [de sine] nici susţinere. Focul Rapid provoacă mişcarea împingând şi întorcând iar Focul Încet provoacă calmarea, după cum maeştrii au afirmat-o, şi ambele transformă impurităţile din corp în lacrimi care sunt descărcate prin ochi.

Foc Spiritual: el produce Lumina de Aur ce înlocuieşte Lumina Albă care a apărut în faţa practicantului atunci când dantianul său Inferior este plin de Agent Alchimic, ceea ce dezvăluie ochilor săi frumuseţea Respiraţiei Vitale Pozitive.

Focul utilizat pentru purificare are următoarele 18 semnificaţii:

Cele 4 tipuri de Foc aprins de către respiraţie, pentru transformarea Fluidului Generativ derivat din digestia hranei în Forţă Generativă: 1⁰ Aprinderea Focului (pentru ca Forţa Generativă să revină la dantianul Inferior); 2⁰ Conducerea Focului (pentru a învârti Roata Legii spre a aduna Agentul Alchimic); 3⁰ Forţarea Focului cu Foc (adică in-şi-ex-piraţia pentru a conduce Forţele Generative şi Vitale în Cuptorul din Abdomenul Inferior); 4⁰ Oprirea Focului (adică întreruperea oricărei respiraţii după ce Lumina de Aur s-a manifestat a doua oară pentru ca Agentul Alchimic adunat să nu se strice);

Cele 7 tipuri de Foc derivate din spirit, pentru a transforma Forţa Generativă în Vitalitate: 1⁰ Îngheţarea Focului (adică îngheţarea şi conducerea Spiritului în dantianul Inferior); 2⁰ Împingerea în sus a Focului presupune conducerea în Orbita Microcosmică a focului Interior, ce trece atunci prin fazele de sublimare de la *D* şi *J* [Fig.2 Capitolul II] cu scopul adunării Agentului Alchimic interior, astfel încât Adevărata Vitalitate să se revină la creier, ea atunci dezvoltându-se pe deplin şi creând o Lumină Strălucitoare numită Poarta Misterioasă, care se manifestă între ochi; 3⁰ Coborârea Focului (pentru a face ca Focul Negativ să se retragă, astfel încât Yang-ul Pozitiv să se dezvolte pe deplin şi să înlocuiască Yin-ul Negativ); 4⁰ Co-mutarea Focului (înseamnă utilizarea

Focului Rapid pentru a dilata toate Canalele astupate spre a le curăța de obstrucții) (vezi și Focurile Rapide și Încete); 5⁰ Calmarea Focului (înseamnă utilizarea Focului Încet pentru a ajuta la restrângerea Canalelor Psihice ce s-au dilatat, astfel încât Respirația care s-a răspândit să poată reveni la poziția dinainte, de sub buric) (vezi și Focurile Rapide și Încete); 6⁰ Focul în propria sa Casă (atunci când Inima [= Casa Focului] este stârnită și organul genital stă erect în ciuda absenței gândurilor: acesta este Focul Real în Casa sa, care ridică organul genital și nu este Focul Originar care vibrează la Ora Vie [Zi 子, 11 p.m.-1 a.m.] când organul genital stă erect și când Agentul alchimic trebuie să fie adunat); 7⁰ Focul Inimii este Focul pasiunii excitate de gânduri rele care stârnesc dorința sexuală; acesta este numit și Foc Principal [zhun Huo 准火] sau Foc Rău care trebuie să fie evitat.

Cele 7 tipuri de Foc derivate din Vitalitatea Prenatală, care purifică Respirația și contribuie la manifestarea spiritului Originar: 1⁰ Circulația Focului (în sus prin Canalul de Control către Cavitatea Originară a Spiritului și în jos prin Canalul Funcției către dantianul Inferior); 2⁰ Adunarea Focului presupune colectarea Forțelor Generative și Vitale cât și a agentului Alchimic pentru a înălța Respirația Vitală de dedesubt în cultivarea concomitentă atât a Naturii Esențiale cât și a Vieții Veșnice; 3⁰ Urcarea Focului (care a fost adunat la creier, înainte de a-l coborî în dantianul Inferior pentru a învigora trupul care a fost slăbit prin scurgerea Forței Generative); 4⁰ Foc în Casa apei reprezintă Vitalitatea în vibrație care formează niște Foale ce încep dedesubtul inimii până sub buric și care sunt legate cu Poarta Genitală prin Poarta Mortalității; 5⁰ Foc Negativ în Cuptor sau dantianul Inferior care conduce Vitalitatea în Orbita Microcosmică [și produce „perplexitatea" kun huo 困火]; 6⁰ Foc scufundat în apă: atunci când Forțele Generative și Vitale sunt în dantianul Inferior, Focul se găsește în Casa Apei, dar când ele îl părăsesc pentru a se scurge afară, ele au o formă lichidă; 7⁰ Foc în Cuptor, când Spiritul și Vitalitatea vibrează în dantianul Inferior.

Cele 3 Familii [san jia 三家]: Corpul, Inima și Gândirea.

Fetusul dao [tai dao 胎道]: vezi Fetusul Nemuritor [xian tai 仙胎].

Fetusul Nemuritor [xian Tai 仙胎] sau Fetusul Dao [Tai Dao 胎道] sau Adevăratul Rod [zhen shi 真實]: o manifestare necorporală a unirii Vitalității și a Spiritului așa cum se vede din unirea Luminii Albe cu cea de Aur. El nu are nici formă, nici trăsături și nu este asemănător cu nici un fetus obișnuit rezultat al unui act sexual. Unirea Luminii Albe cu cea de Aur produce Fetusul Nemuritor din care Spiritul va țâșni pentru a deveni nemuritor după ce practicantul, văzând „căderea zăpezii" și „florile ce dansează", își stârnește gândul Săririi în Marele Vid. Acest gând va deschide Poarta Cerească din creștetul capului, astfel încât Spiritul să poată părăsi corpul fizic pentru a apărea în Miriade de Corpuri de Transformare sau Metamorfoză în Spațiu.

Forță Generativă [jing 精]: esența procreației care produce fluidul generativ care satisface dorința sexuală și dă naștere la urmași.

Forța Generativă Real Pozitivă [yang jing 陽經]: Forța Generativă Reală numită și Mugurele Galben [huang ya 黃芽]. Forța Generativă este esența procreației care produce Fluidul Generativ care satisface dorința sexuală și dă naștere la urmași. Vezi Forța Generativă Pozitivă.

„Freamătul Dragonului" [long weng 龍嗡] – dezvăluie plenitudinea Vitalității din Forța Generativă. Când Vitalitatea umple canalele fine ale sistemului nervos și psihic [= meridianele psihofizice], aceasta produce sunete indistincte.

Frigul (Tehnica de acumulare a frigului) constă în conducerea Luminii Spiritului Pozitiv ce se manifestă în creier până în Abdomenul Inferior cu concentrarea focalizată asupra Vitalității, până ce ea vibrează. Practicantul trebuie atunci să-și imagineze că această Vitalitate merge în sus și-n jos prin Canalul Vigorii între inimă și abdomenul inferior. Aceasta se numește intrarea în Cavitatea fără Cavitate și ea este de fapt Reintrarea în Fetus pentru creația în continuare.

Așezarea [sau punerea] Fundației [zhu ji 築基]: când spiritul rătăcește în exterior în căutarea de informații senzoriale, Vitalitatea se împrăștie și Forța Generativă este stricată. Pentru aceasta, este necesar să se sublimeze Cele 3 Elemente Prețioase (și anume Forța Generativă, Respirația Vitală și spiritul) pentru a restaura vigoarea originară iar Fundația va

fi pusă atunci când aceste 3 Elemente Prețioase se unesc ducând la formarea Seminței Nemuritoare. Această Fundație va sălta pe practicant din planul mortalității în acela al nemuririi, liniștindu-i spiritul în decurs de 10 luni [lunare] și făcându-l capabil să renunțe la somn pentru 9 sau 10 luni [lunare], să se lipsească de mâncare și băutură timp de 10 luni [lunare], să nu simtă nici frigul iarna și nici fierbințeala vara și să dobândească Spiritul Imperturbabil care să-l ducă la Seninătatea Stabilă. Această punere a Fundației va face ca Viața să dureze tot atât cât Cerul și Pământul și să ducă la dobândirea Puterilor Supranaturale pe care le posedă toți Nemuritorii.

G

Gândul Corect (= concentrarea, skr. pratyahara).

H

Heleșteul Ceresc [tian chi 天池]: o Cavitate [xue 穴] din palatul gurii prin care Vitalitatea se scurge în jos pentru a ieși afară. De aceea, vârful limbii este ridicat și întors în sus, pentru a-l astupa, făcând prin aceasta un „pod" pentru ca Vitalitatea să vină în jos prin Cavitatea Căpăstrului Misterios [xuan ying 玄硬] de pe Canalul Funcției centrul dantianului inferior.

I

Inima [sau mintea] [xin 心] este Casa Focului [li 離 ☲], pasiunii precum și Organul Naturii Esențiale. Focul [= atenția lăuntrică a privirii] de deasupra trebuie să fie condus în jos dedesubtul Casei Apei [kan 坎 ☵], iar Apa de jos trebuie să fie volatilizată de către Foc pentru a deveni *Abur* și a se ridica pentru a nimici pasiunea și a se ajunge la realizarea Echilibrului Stabil și la armonia Focului și Apei. Inima și respectiv Abdomenul Inferior, sunt simbolizate de către Dragon (= Vitalitatea Negativă sau Feminină) și Tigru (= Vitalitatea Pozitivă sau masculină).

Inima de maimuță și trăpașul intelectului: când inspiri și expiri, propria ta concentrare face ca Forța Generativă să se ridice și să coboare în Orbita Microcosmică, învârtind astfel încet Roata Legii. Numărând de la 1 la 10 și apoi de la 10 la 1, o sută de respirații, cu mintea urmărind numărătoarea pentru a preveni vagabondajul ei în afară, mintea și număratul vor fi

la unison; aceasta se numeşte „Încuierea Inimii de maimuţă şi îngrădirea trăpaşului intelectului".

Intrarea în Cavitatea fără Cavitate: intrarea în Cavitatea dantianului inferior dinlăuntrul Abdomenului Inferior (= Casa Apei, kan 坎). Vezi Tehnica de acumulare a Frigului.

Î

Închiderea mecanismului respiraţiei [he 合] are loc când se inspiră în aşa fel încât aerul să meargă în jos pentru a exercita o presiune asupra Abdomenului Inferior, făcând prin aceasta ca Forţa Generativă să urce prin Canalul de Control la creier; vezi şi Deschiderea mecanismului respiraţiei [pi 辟].

Încolăcirea corpului în 5 Dragoni: o metodă care constă în liniştirea propriului corp (adică aşezarea lui într-o poziţie confortabilă, culcat) curbând şi îndoind trupul pe fiecare parte, întocmai ca alungirea şerpuitoare a unui dragon ce doarme sau ca şi curbarea trupului unui câine, prin îndoirea apoi a unui braţ pentru a forma o perniţă [sub cap] în timp celălalt braţ este întins pentru a fi pus pe pântec [ca un căuş]; un picior stă drept iar celălalt îndoit. Deşi Inima este cufundată în somn, pupilele ambilor ochi trebuie să fie trase una către alta pentru a focaliza concentrarea în Marele Vid, astfel încât în Starea de Extremă Seninătate, Principiul Vital să revină de la sine la Sursa sa (de sub buric), respiraţia să continue normal şi astfel să se reguleze de la sine iar Respiraţia (Vitală) să fie adusă sub un perfect control. Această metodă de somn va nimici toate visele şi va preveni ca Fluidul Generativ să se scurgă afară.

Îngheţarea Spiritului: un Proces Alchimic ce asigură condiţia Seninătăţii în care practicantul devine inconştient, respiraţia sa aproape încetează, pulsurile sale par să înceteze să mai bată, – cu scopul de a aduna Adevărata Vitalitate Prenatală în Cavitatea Originară a Spiritului din Centrul creierului şi apoi conducerea ei în dantianul Inferior de sub buric, pentru a o menţine acolo şi a dobândi Respiraţia Nemuritoare. Vezi Roata Legii ce se învârte de la sine.

Întreita ascensiune continuă [san qian fa 三牽法]: Forţa Generativă, Vitalitatea şi Spiritul unite într-o strălucitoare Lumină de Lună care se înalţă din dantianul inferior în cel mijlociu şi

apoi în cel superior înainte ca practicantul să vadă „căzând zăpada" şi „dansând flori" în faţa lui.

Învârtirea circulară a ochilor: există 3 metode de învârtire circulară a ochilor, care urmăresc: 1^0 sublimarea macrocosmică a Forţei Generative (Capitolul IV); 2^0 purificarea microcosmică a Vitalităţii (Capitolul VI); şi 3^0 adunarea Vitalităţii Fundamentale Prenatale pentru a învigora Spiritul şi pentru a produce Agentul Alchimic macrocosmic care se dezvoltă atunci când apare Lumina Vitalităţii (Capitolul VII).

L

Limita Supremă [tai ji 太極] sau Marginea supremă: Canal Psihic minor, Limita Supremă corespunde cu partea stângă a Cavităţii Originare a spiritului şi este legată deasupra cu Centrul Psihic minor, „Valea Cerească" [tian gu 天谷], şi dedesubt cu „Izvorul Bolborositor" [yong zhuan 涌囀] din Centrul Tălpilor. Cercul Limitei Supreme este acela în care Vitalitatea Pozitivă Reală şi Natura Esenţială se unesc pentru a emite Lumina Vitalităţii, care este Lumina Adevăratei Naturi din Preţioasa Căldare din creier (ea este şi Lumina Adevăratei Vieţi din Cuptorul din Abdomenul Inferior). Vezi şi Elixirul de Aur.

Cele 4 Lucruri Necesare pentru practica alchimiei (la munte): ustensile, bani, tovarăşi şi un loc potrivit pentru meditaţie. Ustensilele sunt: un obiect de lemn rotund ca un cozonac, acoperit cu bumbac pentru a sta aşezat pe el şi a bloca anusul; un cleşte de rufe pentru a închide nările. Banii sunt necesari pentru a cumpăra mâncare pentru practicant şi tovarăşii lui pe durata antrenamentului său. Tovarăşii sunt prieteni care practică de asemenea Alchimia, pentru a-l ajuta (pe solicitant) şi a-i ciupi coloana vertebrală când este nevoie. Locul este o colibă sau un templu liniştit nu prea departe de târguri sau oraşe.

Luna [yue 月]: ochiul drept care corespunde Yinului Negativ. Ea reprezintă şi dantianul Inferior de sub buric.

Lumina Albă [hui guang 㷋光] şi Galbenă [shan guang 閃光]: atunci când Forţa Generativă a fost purificată şi pe deplin dezvoltată, ea se ridică la creier pentru a se unifica cu Natura Esenţială, făcând ca Lumina Albă a Vitalităţii să se manifeste ca Lumina Lunii; iar când Vitalitatea este completă şi coboară,

la dantianul inferior pentru a se uni cu Viața Veșnică, se manifestă Lumina Galbenă a Seminței Nemuritoare. Unirea acestor două Lumini produce Fetusul Nemuritor, care apoi revine la Cavitatea Originară sau Ancestrală a Spiritului din creier pentru Străbaterea Finală.

Lumina de Aur [jin guang 金光]: dezvăluie plenitudinea Forței Generative Luminoase, Vitalității și Spiritului.

Lumina Spirituală (sau Elixirul Nemuririi) este unica Vitalitate Prenatală ce apare ca un Cerc de Lumină numit Nemărginirea [wu ji 無極].

M

Marea Nordului [bei hai 北海]: Cavitatea dantianului inferior.

Mâncând și dormind: când Sămânța Nemuritoare se maturează, practicantul nu mai vrea să doarmă, iar când Vitalitatea Prenatală este deplină, el nu mai vrea să mănânce.

Mârâitul Tigrului [hu xiao 虎嘯]: sunetul Vitalității deplin dezvoltate și active.

Mecanismul Creativității – modul în care Procesul Creației lucrează pentru transmutarea mortalității în Nemurire, care are loc atunci când Forța Generativă, Vitalitatea și Spiritul se unesc pentru a deveni UNA, așa cum se manifestă ele în Cercul de Lumină ce apare în fața practicantului.

Meditația de distrugere (sau Meditația de Stingere) este meditația care nimicește toate urmele lumescului.

Menținerea în Unitate [shou yi 守 一], adică în Marele Vid [tai xu 太虛]

Mercur [Gong 汞] – un termen daoist care înseamnă Spirit [ling 靈].

Metoda de „sugere" sau absorbție [xi 吸], apăsare [shi 施], ciupire [cuo 撮], închidere [he 合] și deschidere [pi 辟] are ca scop adunarea Agentului Alchimic macrocosmic și ajutarea ca el să urce prin Canalul de Control prin „astuparea" anusului cu cozonacul de lemn, prin apăsarea vârfului limbii de palatul tare și a degetului pe Poarta Mortalității, prin „absorbția" unei respirații prin nas și prin ciupirea coloanei vertebrale deasupra coccisului pentru a încălzi și a slobozi măduva de la baza șirei spinării.

Mingea de Noroi [niwan 泥丸] este creierul sau regiunea creierului. Frecvent termenul se referă la Cavitatea Originară

sau Ancestrală a Spiritului [zu qiao 祖竅] dintre şi dindărătul ochilor.

Mugurele Galben [huang ya 黃芽]: Forţa Generativă Reală.

N

Natura Adevărată [zhen xin 真芯]: Vitalitatea Prenatală în celula sa [qi bao 七包 "al 7-lea mugure"] în vârful *medullei oblongata*.

Natura Esenţială: Natura Reală a omului care este nemuritoare, realizarea ei este Ţelul Alchimiei daoiste.

Nectarul de Aur: un lichid produs de către Agentul alchimic macrocosmic care a fost cu succes adunat de către practicant. Când gura se umple cu acest Nectar, el trebuie să-l înghită cu o sorbitură zgomotoasă pentru a-l conduce prin Canalul Funcţiei către dantianul inferior, cu scopul de a pecetlui Vitalitatea acolo. Dacă practicantul nu izbuteşte să adune Nectarul de aur, el nu obţine decât Saliva Pură.

Negativul cuprinde Pozitivul: vezi Pozitivul cuprinde Negativul.

Nemărginirea [wu ji 無極].

Nemuritori: nemuritori legaţi de pământ [shen xian 神仙] şi Nemuritori de Aur [jin xian 金仙] sau Cereşti [tian xian 天仙].

O

Oceanul Vitalităţii [氣 海]: dantianul inferior de sub buric din dreptul punctului Ren 6. Vezi dantian.

Oceanul Naturii Esenţiale [xin hai 芯海]: Cavitatea Spiritului Originar sau Ancestral [zu qiao 祖竅] dintre şi dindărătul ochilor.

Ochi (Cele cinci tipuri de): ochiul divin care vede toate lucrurile din cele 33 de ceruri, ochiul pământesc care vede cele 18 iaduri, ochiul spiritual sau ochiul vitalităţii care vede evenimentele trecute şi viitoare din lume, ochiul omenesc care vede întâmplările dinainte de naştere şi moarte şi ochiul de stafie care vede prin munţi pământ şi metale.

Oameni: Om Nemuritor [xianren 仙人], Om Autentic [zhenren 真人], Om Eliberat (de pasiunile sale, important) [zhong ren 重人], Om Prizonier (al pasiunilor sale) [zong ren 宗人], Om Adevărat sau Real [da zhang fu 大丈夫], Om Perfect [zhi ren 智人], Adevăratul Om al Purpuriei Lumini Polare [zi yang zhenren 紫陽真人]

Ora vie [zi 子]: începutul jumătăţii pozitive a zilei (ora 11 postmeridian) şi ora 1 (antemeridian) când organul genital

stă erect de la sine în timpul somnului, în ciuda absenței gândurilor și viselor. Ea este momentul propice pentru a aduna Forța Generativă pentru sublimare, pentru că adunarea ei în timpul jumătății negative [a zilei] este ineficientă.

Orbitarea microcosmică: vezi Roțile de apă [he che 河車].

Organul Naturii Esențiale [xin gen 心根]: Inima sau Casa Focului [li 離 ☲].

Organul genital retractil dezvăluie plenitudinea Vitalității Prenatale din trup, un semn foarte favorabil în timpul antrenamentului în Alchimia Daoistă.

Orbita Microcosmică [xiao zhou tian 小周天]: [traseu psihofizic ce] începe la baza șirei spinării, numită și Prima Poartă [wei lu 尾閭], se ridică la a Doua Poartă dintre Rinichi [jia ji 夾脊] și apoi la ceafă, numită și a Treia Poartă [yu chen 隅櫬] înainte de a atinge creierul, pentru a coborî în josul feței, pieptului și abdomenului ca să revină de unde a ieșit și a închide în acest fel un circuit complet.

Cele 6 faze [„așteptări"] ale Orbitei Microcosmice [liu hou de xiao zhou tian 六候的小周天]: orbita se ridică prin Canalul de Control [du mo 督脈] de la Poarta Mortalității *A* la *D* și *G* din creștetul capului (vezi Fig.2, Capitoului II) și acestea sunt cele 3 poziții în urcare; coborârea are loc prin Canalul Funcției [ren mo 任脈] de la *G* la *J* și *A* care sunt cele 3 poziții în coborâre.

Cele 2 faze ale Orbitării Microcosmice [xi sheng jin yang huo fu du mo 吸升進陽火符督脈 – hu jiang tui yin fu ren mo 呼降退陰符任脈]: ascensiunea Focului Pozitiv prin Canalul de Control și coborârea Focului Negativ prin Canalul Funcției.

Cele 4 Puncte Cardinale ale Orbitei Microcosmice: 10 Nord [Zi 子] la baza organului genital, 20 Sud [wu 午] la creștetul capului și între ele 30 Est [mao 卯] la spate și 40 Vest [you 酉] în fața mediană a trunchiului.

P

Palatul Ancestral sau Ceresc [zu fu 祖府], o altă denumire pentru Cavitatea Ancestrală sau Originară a Spiritului [zu qiao 祖竅].

Palatul sau Sălaşul Vântului [feng fu 風府] numit şi Depozitul Vântului: o Cavitate a Elementului Vânt din spatele capului [punctul du 16].

Cele 7 Pasiuni ce vatămă Vitalitatea: plăcerea intensă dăunează Inimii; mânia nestăpânită dăunează Ficatului; spaima dăunează Plămânilor; teama dăunează Vezicii Biliare, iubirea dăunează Spiritului, ura dăunează dispoziţiei şi dorinţa intensă dăunează Stomacului.

Pământ [tu 土]: vezi Abdomenul Inferior.

Perla Misterioasă [xuan zhu 玄珠]: Forţa Generativă Reală.

Plexul solar [jinag gong 膻宮]: dantianul mijlociu sau Sala Galbenă [huang ting 黃庭].

Plumb [qian 鉛]: un termen tehnic daoist care înseamnă Vitalitatea sau Principiul Vital.

Poarta Cerească [miao men 秒命] sau „Vârful Vieţii" [miao ming 秒命]: Deschiderea lui Brahma [brahmarandhra] din creştetul capului prin care Spiritul Pozitiv iese din trup.

Poarta Vieţii [ming men 命門]: dantian-ul inferior care se află dedesubtul [la 1,5 cun 寸 în dreptul punctului Ren 6] şi îndărătul buricului, dedesubtul şi în faţa rinichilor, distanţa dintre ea şi partea frontală şi dorsală a abdomenului fiind în proporţie de 7 la 3. Este deasemenea numit Oceanul sau Cavitatea Vitalităţii [qihai 氣海].

Poarta Genitală [yang guan 陽關] numită şi Poarta Generativă: deschiderea din capătul organului genital.

Poarta Mortalităţii [shengsi qiao 笙死竅]: baza organului genital prin care Fluidul generativ se scurge afară.

Poarta Misterioasă sau „obscură" [yuan guan 玄關]: Lumina Strălucitoare ce se manifestă atunci când Spiritul este pe deplin dezvoltat pentru Străbatere, adică pentru Misterioasa Intrare în Nemurire.

Închiderea Porţii [Bi guan 辟關] şi Deschiderea Porţii [kai guan 開關]: termen din chinezesc care înseamnă închiderea şi deschiderea Porţii Misterioase prin rotirea ochilor de 36 de ori pentru a urma cele 4 faze ale sublimării Vitalităţii care urcă de la Punctul cardinal *A* la *D*, *G* şi *J*, şi de 24 ori pentru a urma coborârea de la *G* la *D*, *A* şi *J*.

Podul superior al Coţofenei [shang que qiao 上鵲橋] este ductul nazal; Podul mijlociu al Coţofenei [zhong que qiao 中鵲橋] este [frâul] limbii; şi Podul inferior al Coţofenei [xia que qiao 下鵲橋] este anusul.

Cei 4 Poli: Cerul şi Pământul Prenatal, Inima şi Abdomenul Postnatal.

Pozitivul [yang 陽] cuprinde Negativul [yin 陰] şi vice versa. În postura meditativă [siddhasana] când piciorul stâng este plasat la exterior şi-l închide pe cel drept, aceasta înseamnă: Pozitivul cuprinde Negativul; iar când policarul mâinii stângi atinge mediusul său şi mâna dreaptă este plasată sub ea [cu palma în sus] şi cu policarul său îndoit deasupra palmei stângi, aceasta este Negativul cuprinde Pozitivul. Şi aceasta pentru a forma un circuit al celor 8 Canale Psihice; ea este de asemenea o unire a celor 4 membre pentru a închide cele 4 Porţi astfel încât Centrul să poată fi menţinut stabil.

Postnatal [hou zian 后天] este corespondentul corupt sau negativ al prenatalului care urmează calea obişnuită a vieţii materiale de după naştere, fiind iluzoriu şi trecător.

Prenatal [xian tian 仙天] semnifică Natura Pozitivă sau Spirituală care la origine există dinaintea naşterii şi este reală şi permanentă.

Principiul Masculin şi Feminin: Principiul Masculin [qian 乾 ☰] este cel Pozitiv [yang 陽], iar Principiul Feminin [Kun 坤 ☷] este cel Negativ [Yin 陰].

Purificare: vezi Curăţire şi Purificare.

Pustnic [yimin 逸民]

Cele 6 Puteri Transcendentale: a realiza oprirea scurgerii afară a Forţei Generative şi Vitale, vederea divină, auzul divin, cunoaşterea vieţilor trecute, înţelegerea altor minţi şi oglinda divină.

R

Re-intrarea în Fetus pentru creativitatea ulterioară: rezultatul intrării în fetus înseamnă naşterea unui om în lume, şi practicarea ulterior a Alchimiei daoiste îl face să re-intre în Fetusul Spiritual pentru a deveni nemuritor.

Respiraţia Adevărată [zhen xi 真吸].

Respirația Împătrită: o respirație completă din 4 elemente ce constă din inspirație și expirație [prin nări] împreună cu ascensiunea și coborârea corespunzătoare [acestor faze] a Focului Intern în Orbita Microcosmică, care contribuie la Respirația Nemuritoare.

Respirația Nemuritoare [xian xi 仙吸]: ea se ridică în Canalul Călcâiului, de la călcâie la creier și coboară prin Canalul Trunchiului de la creier la Poarta Mortalității. Ea este de asemenea numită „Roata Legii ce se învârte de la sine", adică Orbita Macrocosmică prin care Respirația Vitală merge în sus și-n jos pentru a restaura Respirația Fetală profundă, nimicind prin aceasta toate condițiile postnatale, astfel încât Vitalitatea Prenatală să poată fi transmutată într-o Perlă Strălucitoare care [ajungând la creier prin coloana vertebrală] ilumineză creierul și produce o Ambrozie care [înghițită cu tehnica ghiorăitului] nutrește sămânța Nemuritoare din dantianul inferior, în care ea face să radieze Lumina iluminând Inima și vestind formarea Seminței Nemuritoare, atunci când respirația [prin nări] pare să înceteze și pulsurile par să se oprească din bătaie în Starea de Completă Seninătate. Vezi și „Roata Legii ce se învârte de la sine".

Respirația Fetală [tai huxi 胎呼吸]: respirația unui fetus aflat în pântecul mamei sale ce are loc prin cele 2 Canale Psihice, de Control și al Funcției din Orbita Microcosmică și care încetează să funcționeze atunci când cordonul ombilical este tăiat la naștere, ea fiind înlocuită printr-o respirație prin nări.

Respirația Vitală: Respirația Vieții care face să funcționeze Inima, Stomacul, Ficatul, Plămânii și Abdomenul Inferior și fără de care corpul piere. Când Lumina Albă și cea de aur se unesc, concentrarea în cap a acestor 5 Respirații Vitale produce Agentul Alchimic macrocosmic care trebuie să fie adunat pentru Străbaterea Finală, făcând prin aceasta ca practicantul să sară din Starea Lumească în cea Sfântă, părăsind astfel starea de Seninătate pentru a apărea în Miriade de Corpuri de Transformare în macrocosmos.

Cele 5 Respirații Vitale: acestea provin din Vitalitatea din Cavitatea dantian-ului inferior [xia dantian 下丹田] (din chong mo 衝脈), din care ele se răspândesc către cele 5 Viscere/Organe: către Plămân/Intestin Gros ca respirație vitală a

Elementului Metal, către Inimă/Intestin Subţire/Trei Focare/ Pericard ca respiraţie vitală a Elementului Foc, către Ficat/ Vezică Biliară ca respiraţie vitală a Elementului Lemn, către Stomac/Splină ca respiraţie vitală a Elementului Pământ, şi către abdomenul inferior (Rinchi/Vezică Urinară) respiraţie vitală a Elementului Apă. Unirea lor într-O UNICĂ Vitalitate face ca Lumina de Aur să se manifeste. Când cele 5 Respiraţii Vitale (din Inimă, Splină, Plămâni, Ficat şi Rinichi) converg în cap, Lumina de Aur apare şi se uneşte cu Lumina Albă a Vitalităţii care s-a manifestat după amestecul intim al Forţei Generative, Vitalităţii şi spiritului. Aceasta este unirea adevăratului Principiu Pozitiv şi a celui Negativ din care ia naştere Fetusul Nemuritor pentru a prinde formă.

(Cele 9) Respiraţii instabile sunt provocate de mânie, care ridică respiraţia şi teamă, care o coboară; de către plăcere care o încetineşte şi supărare care o dispersează; de către spaimă care o strică şi gândire care o îngrădeşte; de către trudă care o risipeşte şi frig care o adună şi căldură care o împrăştie.

Reîntoarcerea Miriadelor de Lucruri la Unitatea lor: pentru a dezvolta Fetusul Nemuritor pe deplin, practicantul trebuie să-şi concentreze spiritul asupra uitării complete a Fetusului care se află în Spiritul său. Aceasta se numeşte „reîntoarcerea miriadelor de lucruri la Unitate".

Roata Legii [fa lun 法輪]: orbitarea microcosmică provocată de in-şi-ex-piraţie.

Roata Legii ce se învârte de la sine: respiraţia Nemuritoare provocată de la sine de ridicarea Respiraţiei Vitale Postnatale din călcâie prin Canalul Călcâielor şi de Control la creier şi coborârea ei prin Canalul Funcţiei la baza trunchiului sau la Poarta Mortalităţii, care, dacă continuă pentru câtva timp, va face să vibreze Adevărata Vitalitate Prenatală în dantianul inferior, făcând ca acesta din urmă să se ridice în Canalul de Control şi să coboare prin Canalul Funcţiei. Aceste urcări şi coborâri ale Respiraţiei Postnatale, urmate de acelea ale Adevăratei Vitalităţi Prenatale, vor avea drept rezultat Respiraţia Nemuritoare, numită „Roata Legii ce se învârte de la sine". Vezi şi Respiraţia Nemuritoare.

Roua Dulce [gan Lu 甘露]: Saliva Pură. Nectarul de Aur.

Roţile de apă [he che 河車]: orbita microcosmică.

S

Sala Galbenă [huang ting 黃庭]: plexul solar [jinag gong 脾宮] din dantianul mijlociu.

Sala Vidului [xu shi 虛室]: Inima [= Mintea] lipsită de simţăminte şi pasiuni.

Saliva Pură [gan lu 甘露]: vezi Ambrozia sau Roua Dulce.

Sămânţa Nemuritoare [xian jing 仙精]: cristalizarea Forţei Generative Pozitive, plenitudinea căreia se manifestă ca Lumina albă a Vitalităţii, în vreme ce plenitudinea Seminţei Nemuritoare se manifestă ca o Lumină de Aur care dezvăluie Vitalitatea Nagativă din lăuntrul Forţei Generative. Lumina ochilor direcţionată în josul [şi-nlăuntrul trupului] este Pozitivă iar când Lumina Pozitivă şi Negativă se întâlnesc, ţâşneşte o Preţioasă Lumină [bao guang 寶光]. Vezi şi Fetusul Nemuritor [xian tai 仙胎].

Cele 6 Semne ale formării Seminţei Nemuritoare sunt: 1⁰ Lumina de Aur ce apare în ochi; 2⁰ ceafa capului vibrează audibil; 3⁰ Freamătul Dragonului în urechea dreaptă şi 4⁰ mârâitul Tigrului în urechea stângă; 5⁰ izbucnirea Focului în dantianul inferior, [senzaţia de] băşicuţe ce se ridică în trup, spasme, tremurul nasului şi 6⁰ retragerea organului genital înlăuntru.

Cele 6 Stări Prezicătoare: cele 6 Semne ale formării Seminţei Nemuritoare.

Adevărata Sămânţă Prenatală [xian tian zhen zhong 仙天真種]: unirea Spiritului şi Vitalităţii într-o singură Piatră Preţioasă.

Scufundarea Focului în Apă: concentrarea asupra dantianului inferior pentru a direcţiona Elementul Focului din Inimă [= atenţia] pentru a volatiliza Elementul Apei din abdomenul Inferior, golind în acest fel Inima [= mintea] de pasiuni şi împiedicând în acest fel ca Apa din Abdomenul Inferior să se scurgă în jos [şi să iasă afară] pentru a realiza un echilibru stabil între Apă şi Foc. Vezi Apă şi Foc în echilibru [shui Huo Ji Ji 水 火及級].

Sinele Nemuritor [xian ziji 仙 自 己].

„a suge"[xi 吸] sau „a absorbi" [xi 吸, shun 吮] este un termen daoist care înseamnă „a extrage hrană din trup".

Sursă [= dantian-ul superior din creier].

Sursa Sistemului Nervos [bai hui 百會, punctul Du 20] „punctul a sute de reuniuni (de canale psihice)" se află în creştetul capului.

Seninătatea Fetusului [tai da ding 胎大酊] [= samadhi समाधि] : starea de „extremă seninătate a fetusului".

Cele 4 stadii ale Seninătăţii: 1⁰ lipsa gândirii [nian zhu 念住], 2⁰ lipsa respiraţiei [xi zhu 吸噓住], 3⁰ lipsa pulsurilor [mo zhu 捺住] şi 4⁰ stingerea [conştiinţei] existenţei lumeşti actuale [mie jin 滅今].

Seninătatea minoră [xiao ding jing 小酊靜] durează doar o zi şi confuzia face ca practicantul să fie inconştient, ca un om mort care nu respiră;

Seninătatea medie [zhong ding jing 中酊靜] durează 3 zile succesive;

Seninătatea majoră [da ding jing 大酊靜] durează 7 zile consecutive.

Cele 4 Simboluri [si xiang 四象]: Cerul Prenatal şi Pământul Postnatal, Inima şi Abdomenul adunate în Plexul solar pentru a produce Agentul Alchimic macrocosmic. Se mai numesc şi ce 4 Yin-Yang.

Soare [ri 日]: ochiul stâng care reprezintă Yang-ul Pozitiv; el reprezintă de asemenea şi Inima.

„Soarele şi Luna" : cei doi ochi.

Spirit [shen 神]: Divinul din Om sau Natura sa Nemuritoare care derivă din purificarea Vitalităţii. Spiritul conduce la realizarea Naturii Esenţiale şi Vitalitatea la Viaţa Veşnică – care sunt ţelul Alchimiei Daoiste.

Spirit Imaterial [chong ling 允靈]: un Canal Psihic minor ce leagă partea dreaptă a Cavităţii Originare a Spiritului cu Centrul Minor Numit „Valea Cerească"[tian gu 天谷] deasupra şi cu „Izvorul Bolborositor"[yong zhuan 涌嚩] din Centrul [Tălpii] Piciorului drept după ce a traversat inima prin piept.

Spirit Pozitiv şi Negativ [yang shen 陽神, yin shen 陰神]. Spiritul Negativ este vizibil practicantului când acesta îşi închide ochii şi este creat de primele 5 din cele 6 Puteri Transcendentale. Respiraţia Spiritului Negativ poate vedea pe alţii

(de la distanţă) însă este invizibil pentru ei, nu le poate vorbi şi nu poate ridica obiecte şi, de aceea, până la urmă, este muritor. Spiritul Pozitiv este creat de cele 5 feluri de ochi şi de cele 6 Puteri transcendentale, este vizibil altora, le poate vorbi, poate ridica obiecte şi are aceleaşi trăsături cu propriul trup al practicantului. El prinde formă atunci când este adunat într-un singur punct, sau devine Vitalitate pură când el se va împrăştia pentru a umple Marele Vid ce va deveni Trupul său Nemărginit. Vezi cele 6 Puteri Transcendentale şi cele 5 tipuri de ochi.

Spirit-Vitalitate: după ce Spiritul şi Vitalitatea au fost returnate la dantianul inferior de sub buric, unirea lor numită Spirit-Vitalitate produce Lumina Spirituală care ţâşneşte din dantianul mijlociu sau Plexul Solar.

Stârnirea gândului Săririi în Marele Vid: a deschide Poarta Cerească din creştetul capului pentru a sări în Marele Vid, altminteri practicantul nu va izbuti să iasă din Fetusul Nemuritor.

T

Trăpaşul intelectului – vezi „Inima de maimuţă".

Cele 8 Trigrame [ba gua 八卦]: figură alcătuită din 8 imagini formate din câte trei simboluri o Trigramă fiind formată din linii întrerupte Yin [陰] şi din linii pline Yang [陽] conform *Cărţii Prefacerilor* [Yi Jing 易經]. Câte 2 Trigrame formează o hexagramă din 6 linii, în total fiind 64 de Hexagrame. Astfel qian [乾 ☰] „Cerul" corespunde Yangului şi „Eterului Cerului", corespunde capului şi intestinului subţire; dui [兌 ☱] „Lacul" corespunde „Materiei Cerului" şi Gurii şi Inimii; li [離 ☲] „Focul, Soarele" corespunde Forţei, Ochiilor şi Vezicii Biliare; zhen [震☳] „Tunetul, Vulcanul" corespunde „Energiei Pământului", Picioarelor şi Ficatului, xun [巽 ☴] „Vântul, Lemnul" corespunde „Energiei Cerului", Coapsei şi Intestinului Gros; kan [坎 ☵] „Apa, Ploaia" corespunde Urechilor şi Plămânilor; gen [艮 ☶] „Muntele" corespunde „Materiei Pământului", Mâinilor şi Vezicii Urinare; kun [坤 ☷] „Pământul" corespunde Yinului şi „Eterului Pământului", Stomacului şi Rinichilor.

Tunetul [zhen 震 ☳] simbolizează neliniştea, tulburarea, nesiguranţa, spaima.

Cele 4 Tehnici: ale absorbţiei, apăsării, ciupirii şi închiderii.

U

Unitatea Cerească [qian Yi 乾一]: un nume dat Marelui Vid [tai xu 太虛] în *Cartea Prefacerilor*.

Unitatea de măsură a Vitalităţii: 1 zhu 銖 = 1/24 liang 兩 (tael) = uncia chinezească = 1 1/3 oz. = cca 50 gr.

Urcarea şi coborârea Focului Intern în Orbita Microcosmică [neihuo youyang 內火悠揚] – atunci când se inspiră, Inima, Spiritul şi Gândirea trebuie să se ridice împreună prin Canalul de Control [du mo 督脈] de la Punctul Cardinal *A* de la baza organului genital la Punctul Cardinal *G* din creştetul capului, şi când se expiră, Inima, Spiritul şi Gândirea trebuie să meargă împreună în jos prin Canalul Funcţiei [ren mo 任脈], de la Punctul cardinal *G* la *A* (vezi Fig. 2, Capitolul 2). Urcarea este Pozitivă [yang 陽] iar coborârea este Negativă [yin 陰].

Unirea Soarelui şi Lunii are loc atunci când pupilele ochilor sunt trase una către cealaltă într-o privire saşie pentru a facilita focalizarea concentrării, astfel încât Inima (= Mintea, Focul) şi Abdomenul Inferior (= Apa) să fie unite pentru producerea Vitalităţii.

Unul Atotpătrunzător [yi guan 一貫]: un nume pentru Marele Vid [tai xu 太虛] dat de tratatele confuciene.

V

Veghere asupra unui trup mort: când spiritul izbuteşte să iasă afară din Fetus după ce practicantul a văzut „zăpadă şi flori dansând" – aceasta se numeşte „veghere asupra unui trup mort". Aceasta este provocată de practicantul care se delectează în Starea de seninătate, uitând prin aceasta cu totul [că tocmai el a procedat la] părăsirea Fetusului.

Vezică biliară [dăn 膽].

Vidul Relativ [xiangdui xu 相對虛] şi Absolut [tai xu 太虛]: vidul care este relativ şi gol nu radiază, în vreme ce vidul care este absolut şi nu e gol este Lumina spirituală, adică

Vitalitatea Spiritului ce ţâşneşte din dantian-ul mijlociu aflat în plexul solar.

Vibraţia audibilă din ceafa capului: ea dezvăluie forţa Focului din Forţa Generativă, Vitalitate şi Spirit. Ea diferă de tipul de Foc Rău ce provoacă mârâit în urechi [*tinnitus*]. Vezi Freamătul Dragonului.

Viaţa Veşnică [xian ming 仙命]: viaţa fără de sfârşit [în afara Timpului] a unui Om Nemuritor – ţelul Alchimiei Daoiste.

Vitalitate [qi 氣]: Principiu Vital derivă din purificarea Forţei Generative; ea reprezintă Viaţa Veşnică.

Vitalitatea Spiritului [fără corp] Prenatală [dao 道]: Unirea Naturii Esenţiale şi Vieţii Veşnice, Spiritul fiind [în aceasta] identic cu Natura Esenţială iar Vitalitatea fiind Viaţa Veşnică.

Vitalitatea Naturii şi Vieţii: Vitalitatea Naturii este negativă iar Vitalitatea Vieţii este Pozitivă; unirea lor produce adevărata sămânţă a Nemuririi, care va deveni Fetusul Nemuritor. Lumina Vitalităţii Naturii este ca Lumina de Lună, iar lumina Vitalităţii Vieţii este ca cea a Aurului.

Vitalitatea Pozitivă şi Negativă: Vitalitatea Pozitivă este Vitalitatea Masculină care se înalţă [yang 陽], iar Vitalitatea Negativă este Vitalitatea Feminină [yin 陰] care merge în jos. Ele sunt simbolizate prin Tigru şi respectiv Dragon. Vezi Dragon şi Tigru.

Unica Vitalitate Adevărată Prenatală: Vitalitatea Reală ce există în Cavitatea Originară a Spiritului dintre şi dindărătul ochilor, aşa cum este ea revelată de Cercul de Lumină pe care Confucius [Kongfuzi 孔夫資] l-a numit „Virtuoasa Perfecţiune" [ren 仁], *Cartea Prefacerilor* l-a numit „Nemărginirea [wu wei 無為], Buddha l-a numit „Perfecta Cunoaştere" [yuan ming 元明], iar daoiştii l-au numit „Elixirul Nemuririi"[xian dan 仙丹] sau „Lumina Spirituală"[ling guang 靈光].

X

xiao yo [小育] „micro ridicare"; vezi Agentul Alchimic microcosmic exterior.

xin ming shuang xiu [芯命雙修] „Cultivarea atât a Naturii Esenţiale cât şi a Vieţii Veşnice".

xian tai [仙胎]: Fetusul Nemuritor sau Fetusul Dao [tai dao 胎道] sau Adevărata Sămânţă [zhen zhong 真種].

Z

„Zăpadă" [xue 雪] şi „Flori" [hua 花]: când Fetusul Nemuritor este pe deplin dezvoltat practicantul vede căzând „zăpadă şi flori în dezordine".

Zeiţa nemuririi Xi Wang-Mu [西王母] „Regina-Mamă a Asfinţitului" numită şi Wang-Mu Niangniang [王母娘娘] Regina-Mamă Zeiţă: deţinătoarea Elixirului Vieţii Veşnice.

Zhao Bi Chen 趙畢湛, un învăţător daoist, născut în anul 1860, care a scris Xin Ming Fa Jue Ming Zhi 芯命法決冥知 „Secretele Profunde ale Realizării (= Cultivării) Naturii şi Vieţii Esenţiale", prezentată în această Carte.

Y

Cei 4 Yin-Yang [si ge yinyang 四格陰陽] „Cele 4 modele Yin-Yang": vezi cele 4 Simboluri-Imagini yin-yang [si xiang 四象], cele 4 Principii Negative şi Pozitive reprezentate prin 4 bigrame. Cerul prenatal şi Pământul postnatal, inima şi pântecele sunt numite cei 4 yin-yang, adică cele 4 Principii Pozitive şi Negative. Cerul şi Pământul prenatal şi Inima şi Abdomenul se adună în plexul solar pentru a produce Agentul Alchimic Macrocosmic.

yang [陽], Pozitivul, masculinul, activul, avansul, progresul.

yin [陰], Negativul, femininul, pasivul, retragerea, retrogresia.

Glosar chinez de termeni alchimici daoişti

A

an 按, a apăsa

anding 安定, stabil, liniştit

Anhui 安徽, (Provincia) Anhui unde se găseşte mănăstirea daoistă Shuang Lian Su 雙連素

anmo 按摩, masaj

anna 按捺, a controla, a înfrâna

an ru panshi 安如磐石, „tot aşa de solid ca o stâncă" (despre postura meditativă)

anshen 安神, calmarea nervilor

anyi 安逸, „uşor şi confortabil" (despre posturi meditative)

anzi 暗自, înlăuntru, către sine

B

ba gua 八卦, cele 8 Trigrame

bau hui 百會, "o sută de reuniuni"(punctul Du 20 din creştetul capului)

bao 胞, postnatal

bao ding 寶鼎, Preţioasa Căldare (vezi şi yu ding 瑜鼎)

bao shi 寶石, Piatră Preţioasă

bao xihu 胞吸呼, in-şi-ex-piraţia postnatală

bao jing ye 胞精液, Fluidul Generativ postnatal

banghui 幫會, societate secretă

bei di 北帝, Stăpânitorul Cerului Nordic

benxing 本性, caracter înnăscut, Natură

benzhi 本質, esenţă, natură, caracter înnăscut, calitate intrinsecă

bi 閉, a închide

bi guan 閉關, închiderea Porţii

bing 丙, a 3-a din cele 10 Tulpini Cereşti

C

cai chu 采儲, a strânge şi a depozita

Cao Huan Yang 曹桓羊, un Nemuritor daoist

ci fu 祠府 Palatul Ceresc sau ancestral, vezi zu fu 祖府

Cui Xu Pian 粹蓄偏, „Prescripţia acumulării Esenţei"(tratat daoist)

cun 寸 , unitate de măsură de o lăţime de deget-măsură de cca 1/3 dm

cuo 撮, a ciupi cu degetele

CH

chan, meditaţie profundă (zen în japoneză; dhyana în sanscrită)

Chanzong 禪宗, secta Chan (Zen, dhyana)

chen 辰, EESud, a 5-a din cele 12 Ramuri Pământeşti; ora 7-9 a.m.

changqian 長強, „îndelungat şi prin forţă"(punctul du 1)

chen 讖, augur

chenwei 讖, divinaţie combinată cu mistică (în timpul Dinastiei Han 漢 timpurie)

chi meiwăng liang 魑魅魍魎, spirite rele, demoni şi monştri

chou 丑, NNest, a 2-a din cele 12 Ramuri Pământeşti, ora 1-3 a.m.

chong mo/mai 衝 脈, Canalul Vital sau al Vigorii

chong ling 允靈, (Canalul minor) Spiritul Imaterial

Chong Xu Zi 崇徐子, Patriarh daoist Nemuritor

chuan 喘, a respira greu

chun xian 舂綫, ductul genital

chun guang 舂光, Lumina Vitalităţii

chun huxi, 舂呼吸 Respiraţia Vitală

D

da chang 大腸, Intestinul Gros

da zhou tian 大周天, Orbita Macrocosmică

da ding jing 大酊靜, (Starea de) Seninătate Majoră

da fa 大法, Marea Lege

dan 丹, praf, pulbere roşie („Cinabru")

dan 單, unic

dan 膽, Veziculă Biliară

Dan Jing 丹經, Scriptura Elixirului (= Cinabrului)

Dan Shu 丹書,Cartea Elixirului

dantian 丹田, Câmpul Elixirului (= de Cinabru)

dantian 蠻天, cer în formă de ou

dan zhi qi 丹之氣, respiraţie adâncă controlată de diafragm

dai mo / mai 帶大脈, Canalul Centură sau al Brâului

Dao 道, Dao (Cale, Fire, Logos)

dao shi 道士, daoişti

Dao Dejing 道德經, „Clasicul Căii şi Virtuţii"

dao chang 道場, rituri daoiste (sau buddhiste) săvârşite pentru a salva sufletele de la moarte (şi locul unde se săvârşesc acest fel de rituri)

Dao Jia 道家, Şcoala Daoistă – o şcoală de gândire din perioada Primăverii şi Toamnei şi a Regatelor Combatante, 770-221 î.e.n.

Dao Jiao 道教, daoismul ca religie

Dao Zang 道藏, Scripturi Daoiste

dong 洞 Cavitate, (vezi şi tong 通 deschizătură, pasaj)

dong 凍 a îngheţa (= a fixa spiritul, a concentra, a focaliza)

dong nian 動念, stârnit de gând

di 帝, Fiinţă Supremă

di zhi 地支, Cele 12 Ramuri Pământeşti

ding 鼎,Căldare

ding 頂, creştetul capului

ding 酊, „seninătate" (= samadhi)

ding 丁, a 4-a din cele 10 Tulpini Cereşti

du mo / Mai 督脈, Canalul Guvernor sau de Control

dui 兌, „Casa Lacului, Blândului" (Trigrama ☱)

dupi 肚皮. duzi 肚子,pântec, abdomen

duqi 肚臍, buric, ombilic

F

fa lun 法輪, Roata Legii ce se învârte de la sine (vezi şi zhuan fa lun 轉法輪)

fa jue 法訣, Formula Esenţial sau Secretul Esenţial

fa shen 法身,Trup sau Corp Esenţial

fa ming 法命, Viaţa Esenţială

fa jing 法精, Forţa Generativă Esenţială

fa xin 法芯 . fa xing 法性 Natura Esenţială

fa xing guang 法性光, Lumina Naturii Esenţiale

fang'an 方案, schemă, plan

fang zi 方子, prescripţie, formulă, instrucţiuni de amestec al chimicalelor

fei 肺, Plămâni

feng fu 風府, Palatul Vântului

Fo 佛, iluminatul (= buddha)

Fo fa 佛法, şcoala buddhistă, o clasă de căi de cultivare ce cuprinde buddhismul, daoismul, creştinismul, islamismul

Fo Ye 佛爺, Domnul Buddha

fu 符, figuri magice desenate de preoţii daoişti pentru a invoca sau alunga spiritele şi a aduce noroc sau piază rea.

fu zhou 符咒, figuri şi incantaţii daoiste

fu 腹, pântec, abdomen

fu qiang 腹腔, Cavitatea Abdominală

fu dao 輔導, a călăuzi în studiu sau antrenament

G

gan , ficat

gan lu 甘露, ambrozie, roua dulce

gen 跟, călcâi

gen wei 根尾, rădăcina cozii (= organul genital)

gen 艮,"Casa Muntelui, Neclintirea" (Trigrama ☶)

genmiao 根苗, rădăcină, sursă / urmaşi

gexinghua 個性化,individualizare

geng 庚,a 7-a din cele 10 Tulpini Cereşti

gui 癸, a 10-a din cele 10 Tulpini Cereşti

gui 鬼,stafie, spirit, apariţie

guiyu 鬼蜮 spirit rău, demon

guitian 歸天, a răposa

Gui Yi Zi 歸伊子, fratele mai mare al lui Zhao Bi Chen 趙畢諶, învăţător daoist născut în 1860.

gong 宮, palat; pântec / uter

gong 汞, mercur (= Spirit)

goujiao 媾交, a copula

gu shen 谷神, Spiritul Văii

guang 光, Lumină

guan 觀, templu daoist

H

hai 亥, NNVest, a 12-a din cele 12 Ramuri Pământeşti, ora 9-11 p.m.

han 撼, a vibra

ha 哈, a expira (cu gura deschisă)

he 呵, a expira

he 合, a închide, a uni; blocat, închis

Hebing 合并, „unire" (= yoga)

hexie 和諧, "armonie"

Heche 河車, Roţile de Apă

hexu 呵噓, a respira

hehuxu 和呼噓, a respira blând

Han Zhong Li 韓仲栗, Patriarh daoist

hou 后, urmaşi

hou yan 喉咽, laringe şi faringe (= pasajul Vital)

hou tian 后天, postnatal

hu 呼, a expira

huxi 呼吸,a respira, respiraţie

huxi gong 呼吸功, ex-şi-in-spiraţie

hu 虎, tigru

hou hu 吼虎, mârâitul tigrului

huang ting 黃廳 Sala Galbenă

hua 花, „Floare"

hua 化, a preschimba, a transforma; a cerşi pomană (la călugări daoişti)

huang ya 黃芽, Mugurele Galben

hui 徽, emblemă

hui 輝, strălucire, splendoare

hui 迴,circular

hui 會, a aduna laolaltă, unire

hui yin 會陰, „Adunarea Yin-ului"(= rădăcina organului genital, punctul Ren 1)

huifa 揮發, a volatiliza

Hui Ming Jing Zhi Shuo 會命經質說, „Doctrina Esenţială a Clasicului Unirii Conştiinţei şi Vieţii"

hui guang 迴光, licărirea Vitalităţii

hui yan 慧眼, o minte care percepe atât trecutul cât şi viitorul

hui guang fan zhao 迴光返照, ultima radiaţie a soarelui care apune = recăpătarea momentană a conştiinţei chiar înaintea morţii

hui sheng 迴生, a readuce la viaţă

hui zhen zu 慧真祖, fondatorul = cel care a devenit conştient

hun 魂, entitate psihică viscerală a Ficatului, *animus* personal (imaginaţia, memoria inconştientă a poruncilor şi apărărilor ereditare)

hun 閽, Poarta Palatului

hundun 混沌, haos, starea primordială a Universului

huan 幻, nereal, imaginar, iluzoriu

huo xing 火行, Elementul (= Agentul) Foc

huo huo 火候, Fazele Focului

J

jia ji 夾脊, şira spinării presată de ambele părţi (= a Doua Poartă din coloana vertebrală dintre rinichi)

jia 甲, prima din cele 10 Tulpini Cereşti

ji 繼,continuă, reporneşte

ji 己, a 6-a din cele 10 Tulpini Cereşti

ji 基, bază, fundaţie

ji 激, a fi stârnit, excitat

ji 脊, şira spinării, coloană vertebrală

jing 井, sursă, izvor

jing 精, Forţa Generativă, Esenţa Vieţii; substanţa fundamentală a menţinerii funcţiei trupului

jin lu 金爐,Cuptorul de Aur

jinag gong 強宮, Plexul Solar

jing zhuan 睛轉, globii oculari

jin dan 金丹, Elixirul de Aur

jiao gou 交媾, copulaţie

jingshen 精神, vigoare, Vitalitate

jingshengli 精生力, Energie Macrocosmică

jingxianhuxi 井仙呼吸, Sursa Respiraţiei Nemuritoare

jingli 經歷, străbatere, răzbatere

jin gong 金功, Mecanismul de Aur al Alchimiei

jin xing 金行, Elementul (=Agentul) Metal

jing ye 精液, Fluid Seminal

jin hua 金花, Floarea de Aur

jin xian jing Lun 金仙精論, „Eseu asupra Seminţei de Aur Nemuritoare"

jin yang 進陽, ascensiunea Principiul Pozitiv

Jin Xian 金仙, Nemuritorul de Aur

jiao 教, a învăţa, a instrui

K

kai guan 開關, deschiderea Porţii

kai men 開門,Porţi Deschise (un termen pentru Yoga Daoistă)

kan 坎, Casa Afundului, Abisului (= Trigrama ☵)

kuo 括, a contracta muşchii

kuoyueji 括約肌,sfincter

kun 坤, Casa Pământului, a Supunerii şi Principiului Femeiesc (=Trigrama)

Kui Yi Zi 隗易子, fratele cel mai mare al lui Zhao Bi Chen 趙畢諶

kong 空, cavitate, vezi xue 穴

kongmen 空門,buddhism

L

Lao Zi 老子, născut în anul 604 î.e.n., numit şi Li Er precum şi Li Bo Yang 李伯, Lao Dan 老聃, a fost originar din districtul Ku din Statul Chu 楚 (astăzi în Provincia Hebei). Sub Dinastia Zhou 周 el a fost timp îndelungat cenzor, dar văzând că dinastia se afla în declin, şi-a părăsit ţara pentru o destinaţie necunoscută. La cererea funcţionarului de pază de la trecerea de frontieră, el scrie Dao de Jing 道德經. Conform legendei

aflată în circulație, el era deja bătrân la naştere şi de aceea a fost numit Lao Zi sau „Fiul cel Bătrân". El a vrut să reînvie vechea tradiție ce domina pe timpul împăratului Huang Di 黃帝(2698-2597 î.e.n.). Întrucât Huang Di a fost fondatorul daoismului pe care Lao Zi mai târziu l-a reînviat, ea mai este numită şi doctrina lui Huang-Lao 黃老.

Liao Ran 廖冉 şi Liao Kong 廖孔, maeştrii daoişti ai lui Zhao Bi Chen 趙畢諶.

Lu Yan 呂鄢 sau Lu Dong Bin 呂洞賓, fondatorul Religiei Elixirului de Aur. Unul din cei 8 Nemuritori.

laogong 勞宮, „Palatul Muncii" din centrul palmei, punctul Pericard 8

lai 睞,saşiu

Li Hongzhi 李洪志之 – întemeitor, în anul 1992, al noii şcoli Falun Gong 法輪工 sau Falun Da Fa 法輪大法; această şcoală este o formă antică de qigong 氣工, bazată pe practica perfecționării corpului şi minții prin exerciții speciale de meditație şi axarea pe principiile „Adevăr, Bunăvoință, Toleranță"; s-a răspândit în peste 40 de țări din întreaga lume, dar din iulie 1999 a fost interzisă în China continentală.

long 龍, dragon

lu 爐, Cuptor

ling 靈, Spirit

lian ji 練己, autiopurificare

lingqi 靈氣, Vitalitate Spirituală

ling guang 靈光,Lumina Spirituală

ling Yuan xue 靈原穴, Cavitatea Originară a Spiritului

li 離 Casa Focului, (☲)

liubi 流弊, practici corupte, abuz

Liu Hua Yang 劉華洋, învățător daoist născut în anul 1794 d.Cr., în Provincia Jiangxi 江西, autorul opusculului Hui Ming Jing Zhi Shuo 會命經質說. A ajuns Patriarh.

Liu Yun Pu 劉云浦, bătrân maestru daoist

Liu Hai Shan 劉海山, Patriarh daoist

Leng Yan Jing 冷眼經, „Clasicul Detaşării Impasibile" (tradus de Paramiti în chineză în anul 705 A.D.)

lun 輪, Roată

lun 論, eseu, opuscul

Lu Zi 盧子, Patriarh daoist

liu hou 六候, cele 6 faze (= „aşteptări")

M

lao 卯 Est, a 4-a din cele 12 Ramuri Pământeşti, ora 5-7 a.m.

man tou 饅頭, mic cozonac chinezesc (= umflătură din vârful capului)

mei 魅,spirit rău, demon

meili 魅力, farmec, fascinaţie

meng 夢, vis

meng yi 夢遺, emisie nocturnă, vis umed

mie jin 滅今, Stingerea [conştiinţei] Existenţei Lumeşti actuale

miao ming 秒命, „Vârful Vieţii"(= „Poarta Cerească", „Deschiderea lui Brahma, Poluomen 婆羅門)

ming men 命門, "Poarta Vieţii", a 2-a Poartă din coloana vertebrală, (punctual Du 4)

ming dan 命丹, Elixirul Vieţii

ming zhu 明珠, Perlă Strălucitoare

ming qiao 命竅, Cavitatea Vieţii

mo zhu 摸住, încetarea pulsurilor

moxiang 默想, „Gândirea Tăcută" (= meditaţie)

mo 魔, magic, mistic

moli 魔力 putere magică

mu xing 木行 Elementul (= Agent) Lemn

mu yu 沐浴 curăţire şi purificare

N

Nan Hua Jing 南花經, Clasicul Florii Sudului

nao 腦, creierul

niwan 尼丸, „Mingea de noroi"(= creierul)

nao hu 腦戶, „Uşa creierului", a 3-a Poartă din coloana vertebrală (punctual Du 17)

nian zhu 念住, încetarea gândirii

nian 拈, a ciupi

nei huo 內火, Foc Intern

nei jiao gou 內交媾, copulaţie interioară

nei li 內力, Forţă Internă

nei neng 內能, Energie Internă, intrinsecă

nei gong 內功, exerciţii în beneficiul organelor interne

nei xin 內心, fiinţa lăuntrică

neizai 內在, inerent, intrinsec, intern

neishang 內傷, vătămare internă, tulburarea organelor interne cauzată de o dietă necorespunzătoare, oboseală, stres emoţional, excese sexuale

nei Zang 內臟, Organe interne

nei guang 內光, Lumină Internă

niu 牛, Sud, a 7-a din cele 12 Ramuri Pământeşti, ora 11 a.m.-1 p.m.

P

po 魄, suflet; vigoare, spirit; entitatea psihică viscerală a Plămânilor; Anima personală instinctivă

Poluomen 婆羅門, Brahma

pangguan 膀胱, vezică urinară

penqiang 盆腔, abdomenul inferior, cavitatea pelviană

penglai 蓬萊, Sălaşul Nemuritorilor

Peng Mou Chang 彭牟常, învăţător daoist

pi 辟 deschis, pi 辟 închis; pi 脾 Splină.

Pu 菩, Bodhissattva, Buddha

puti 菩提, Bodhi, Înțelepciunea Supremă sau Iluminarea necesară pentru atingerea Stării de Buddha

Q

qi 氣, Vitalitatate, Energie

qi gong 氣功,sistem de exerciții de respirații profunde însoțite de anumite mișcări

qi xue 氣穴, Cavitatea Vitalității

qi hai 氣海, Oceanul Vitalității, punctual Ren 6

qi jing ba mo 氣經八脈, Cele 8 Canale Psihice

qi guang 氣光, Lumina Vitalității

qi 臍 ombilic, buric

qixi 氣息, respirație

qini 氣逆, circulația energiei vitale în direcție rea

qiyu 氣鬱, obstrucția circulației energiei vitale

qixu 氣虛, deficiența energiei vitale, vid energetic

qizhi 氣滯, stagnarea circulației energiei vitale

qiuzi 秋子, Patriarh daoist

qian 鉛, „plumb"(= Viața)

qian 乾, Casa Creatorului, Luminosului, a Principiului Masculin

qiao 竅. deschidere

que Qiao 鵲橋. „Podul Coțofenei"

qian yi 乾.Unitate Cerească

quan guang 圈光. Cerc de Lumină

qimeng 啟蒙. a iniția

qimeng yundong 啟蒙運動. Iluminare

R

rao 繞. a mișca circular

ren mo 任脈, Canalul Funcției

ren 壬, a 9-a din cele 10 Tulpini Cereşti

ren 仁, omenie, toleranţă, renunţare, capacitatea de a îndura

S

sanjiehe 三結合, Triunitate

san guan 三關, cele 3 Porţi (din coloana vertebrală)

san jia 三家, cele 3 Familii

san bao xing 三寶行 cele 3 Elemente Preţioase

san yuan xing 三元行 cele 3 Elemente Fundamentale

san jiao 三焦, Trei Focare sau Triplul Încălzitor (= cele 3 cavităţi viscerale)

si 巳, SSEst, a 6-a din cele 12 Ramuri Pământeşti, ora 9-11 a.m.

san qian fa 三牽法, metoda de conducere a continuei ascensiuni a celor 3

si ge yin yang 四格陰陽, cei 4 Yin-Yang

si xiang 四象, cele 4 Imagini

sushi 素食, dietă vegetariană

su 溯, a merge contra curentului

sui 髓,măduvă

sui 祟, spirit rău, stafie

sun feng 損風, Briza blândă

SH

Shuang Lian Su 雙連素, „Dubla (Floare) de Lotus Albă" – o mănăstire daoistă din Provincia Anhui 安徽

shui xing 水行, Elementul (Agentul) Apă

shui huo ji ji 水 火及級, Apă şi Foc la acelaşi nivel (= în echilibru)

shan 嬗, transmutaţie

shan 善, bunătate

shan guang 閃光, „fulger de lumină" (= Lumina de Aur)

shen 申, SVVest, a 9-a din cele 12 Ramuri Pământeşti, ora 3-5 p.m.

shen 腎, Rinichi

shen 身, trup

shen 神, entitate psihică viscerală a Inimii; forţe naturale sau vitale, materia subtilă, fenomenele vieţii umane şi activităţile sale; principiul director al manifestării Energiei, inteligenţa globală; coordonatoarea emoţiilor, inteligenţei; spirit, minte; magic, supranatural

shengzhi li 生殖力, Forţa Generativă

shengqi li 生氣力, Puterea Vitalităţii

shengjin 生津, promovarea secreţiei salivare sau a fluidelor trupului

shengsi qiao 笙死竅, Poarta mortalităţii (= deschiderea mortală a conductei roşii)

shenjue 神厥, „spiritul cu conştienţa pierdută", punctul Ren 8 pe ombilic

sheng 生, a fi născut, origine

sheng ren 圣人,Omul sfânt

shen yi 身易, corp de transformare, de metamorfoză

shen xian 神仙, Spirit Nemuritor

shi 尸, cadavru, trup mort

shi 師, învăţător, maestru

shi 識, cunoaştere

shi 實, fruct, rod; realitate, fapt

shi 勢, organele genitale masculine

Shang Yang Zi 商楊子, patriarh daoist

shou yi 守,menţinerea în unitate

Shun Yi Zi 舜伊子, învăţător daoist

shiguidao 視軌道, orbită aparentă

shijiao 視角, câmp vizual

shizi 式子, postură (= asana); formulă

shifa 師法, a te modela după un mare maestru; cunoaştere tehnică primită de la propriul învăţător

shishi 視尸, a veghea asupra unui trup mort

T

tuanjie 團結, unitate

tai dao 胎道, Fetusul Dao; vezi şi xiantai 仙胎, Fetusul Nemuritor

tai xu 太虛, Marele Vid

tai ji Jing 太極經, Canalul (Minor) „Limita Supremă"

tai huxi 胎呼吸, Respiraţia Fetală

tao dao 陶道, „Cultivarea lui Dao", punctul du 13

tian guan 天關, Poarta Cerească; vezi miao ming 秒命.

tian gan 天干, cele 10 Tulpini Cereşti

tian gu 天谷, „Valea Cerească"(un Centru psihic minor)

tian chi xue 天池穴, cavitatea Heleşteului Ceresc

tu xing 土行, Elementul (= Agentul) Pământ

tuan ya 團軋, a roti circular

tui yin 退陰, coborârea Principiului Negativ

tong guo 通過, a trece prin, a traversa

tong zhong 通踵, Canalul Călcâiului

tai ji 太極, Limita Supremă

tong di 通蒂, Canalul Bazei (trunchiului)

W

wei lu 危閭, Poarta Pericolelor

wei lu 尾, capătul colanei vertebrale (= Prima Poartă de la baza coloanei vertebrale)

wei guan 微觀, microcosmic

wei xian 委險, riscuri noaptea

wei 胃, Stomac

wei 未, SSVest, a 8-a din cele 12 Ramuri Pământeşti, ora 1-3 p.m.

wu 戊, a 5-a din cele 10 Tulpini Cereşti

wu xing 五行, cele 5 Elemente (Agenţi)

wu ji 無極,nemărginirea

wu wei 無為, a lăsa lucrurile să-şi urmeze Cursul [Dao 道] lor; inacţiune, inactivitate (manifeste)

wang 魍, demoni şi monştri

Wu Chong Xu 烏崇徐, patriarh daoist Nemuritor

wu long peng sheng 五龍捧圣, „Dragoni care-l susţin pe Cel Sfânt"

X

xun 巽, Casa Vântului, Pătrunderii, Nehotărârii, (=Trigrama ☴)

xiabu 下部, partea (regiunea) inferioară

xia lu 下爐, Cuptorul inferior, vezi şi jin lu 金爐

xi 西, vest

xi 吸, inspiraţiea, aspiraţie, absorbţie

xi 息, respiraţie

xin 芯, a trimite vigoarea, faza primă a procesului de curăţire

xin ming gui zhi 芯命歸知, "Realizarea Restaurării Naturii şi Vieţii"

xixu zhu 吸噓住, încetarea respiraţiei

xinbao 心包, Pericard, Constrictorul Inimii

xin Yin Jing 芯引經, „Clasicul Călăuzirii Naturii"

xin 辛, a 8-a din cele 10 Tulpini Cereşti

Xin Ming Fa Jue Ming Zhi 芯命法決冥知, „Secretele Profunde ale Realizării (= Cultivării) Naturii şi Vieţii Esenţiale"

xiao zhou tian 小周天, Orbita Microcosmică

xiao tian lian 小天練, purificare microcosmică

xiao tian di 小天地, microunivers

xian jin dan 仙金丹 sau xian jin yiji 仙金醳劑, Elixirul de Aur al Nemuririi

xian shi 仙實, xian jing 仙精, xian zhong 仙種, Sămânţa Nemuritoare

xian ming 仙命, Viaţa Veşnică

xia dantian 下丹田, Câmpul de Cinabru Inferior

xian tian ling 仙天靈, Spiritul Prenatal
xianren 仙人, om nemuritor
xian tian lingqi 仙天靈氣, Spirit-Vitalitatea Prenatală
xian Tai 仙胎 ,Fetusul Nemuritor
xian tian qi 仙天氣, Vitalitatea Prenatală
Xiao ding Jing 小酊景, Starea de Seninătate Minoră
xin 心, inima, mintea; simţământ, intenţie
xin, xin 芯, inimă, miez (= Natură)
Xiong qiang 胸腔, Cavitatea toracică
xing 行, Element (= Agent).
xing fen 興奮, a fi excitat
xing ti 星体, trup ceresc
xing 性, Natură
xing zhi 性質,natură umană
xing jiao 性交,copulaţie, act sexual
xing xian 性腺, glandă sexuală
xing yu 性欲, dorinţă sexuală
xingqiguan 性器官, organul genital
xiong zi gong 胸紫宫, „Palatul violet al pieptului"(= pct. ren 19)
xu 戌, VVNord, a 11-a din cele 12 Ramuri Pământeşti, ora 7-9 p.m.
xue 穴, cavitate, vezi kong 空
xuan guan 玄關, trecătoarea obscură (= Poarta Misterioasă)
xu 緒, stare emoţională sau mentală
xuan zhu 玄珠, Perla Misterioasă
xiu 修, a cultiva
xu 噓, a expira încet
xu 虛, Vid
xu shi 虛室, Sala Vidului (= Inima lipsită de conţinut)
xuan ying 玄硬, Căpăstrul Misterios
Xu Jing Yang 胥景楊, un învăţător daoist
xuan zhu 玄珠, Perla Misterioasă

Y

yang 樣, aparenţă, formă

yang 痒,mâncărime

yang 烊,amestecat, dizolvat

yang 揚, a se ridica, a se înălţa

yang 陽, Pozitivul

yang/yin jiao 陽/陰腳, (Canalele) Pozitive/Negative ale picioarelor

yang guan 陽關, Poarta genitală / Generativă

yan jing 眼睛, ochii

ya 軋, a roti

yang jing 陽經, Forţa Generativă Pozitivă

yao 妖, demon, spirit rău

yin 寅, NEEst, a 3-a din cele 12 Ramuri Pământeşti, ora 3-5 a.m.

yi 已, a 2-a din cele 10 Tulpini Cereşti

yiji 醫劑, Elixir

yin 陰, Principiul Negativ

Yi Jing 易經, „Cartea Prefacerilor"

yiyi 奕奕, putere radiantă şi vitalitate

yinju 蚓居, a trăi în recluziune

yinkuo 因擴, Legea Repercursiunii, Karma

ying'e 硬腭, palatul tare

yintang 印堂, „Sala Pecetei" (punctul Extrameridian 1 dintre sprâncene)

yijing 遺精, emisie seminală

yinfu huo 陰伏火, Focul Negativ coborâtor

yi 易, transmutaţie, metamorfoză, transformare, preschimbare, prefacere

yi guan 一貫, Unul Atotpătrunzător

yi 意, entitatea psihică viscerală a Splinei; idee, înţeles, dorinţă, intenţie; ideaţie intenţională

ying guan jing 盈觀經, Clasicul Contemplației încununate de success

yu chen 隅禎, „Limita liniei"(a 3-a Poartă din coloana vertebrală)

you 酉 Vest , a 10-a din cele 12 Ramuri Pământești, ora 3-5 a.m.

youyang 悠揚, „a se înălța și coborî"

yu ding 宇酊, „Casa Seninătății"

yong zhuan 涌啭, „Izvorul Bolborositor"; yong quan 涌泉 „Izvorul țâșnitor"(= Centrul tălpilor, punctul 1 al Canalului Rinichi)

yong sheng 永生, „Viața Veșnică"; Nemurirea

yong 踴, a sări (dincolo)

yuan hai 原海, Oceanul Originar

yuan ming 元明, Cunoașterea Perfectă

yuanziliu 圓自流, curgere circulară de la sine

yu ding 瑜鼎, Prețioasa Căldare

yuyu 玉宇, Sălașul Nemuritorilor

yuan shen shi 元神室, Cavitatea Originară a Spiritului

Yu Huang Dadi 玉皇大帝, Împăratul de Jad

yu tu 玉兔, Iepurele de Jad (= Luna)

yu 寓, sălaș, (= sediu)

Yuan zhuan 圓專, a roti circular

Yu hua 羽化, a urca la cer și a deveni nemuritor

yuan jue 元覺, Conștiința Originară

Z

zu qiao 祖竅, Deschiderea ancestrală sau Cavitatea Originară a Spiritului

yu fu 祖府, Palatul Ancestral (Ceresc); vezi zu qiao 祖竅

zi 子 Nord, prima din cele 12 Ramuri Pământești, 11 p.m.-1 a.m.

zi gong 紫宮, „Palatul Violet"(punctul ren 19)

zongren 宗人, om prizonier al pasiunilor sale

zang 臟, organ intern, viscer

zizhuan 自專, autoînvârtire

zongpai 宗派, sectă

zu 祖 fondator, întemeietor

zushi 祖師, întemeietorul unei secte buddhiste sau daoiste

zi yang zhenren 紫陽真人, Adevăratul Om al Luminii Purpure polare

ZH

Zhao Bi Chen 趙畢諶, învăţător daoist născut în anul 1860

Zhuan Fa Lun 轉法輪, Roata Legii ce se învârte de la sine ; cartea scrisă de Li Hongzhi 李洪志之 întemeitorul noii şcoli Falun Gong 法輪工

zhen 震, Casa Tunetului, a Zdruncinătorului

zhu ji 筑基, a pune Fundaţia

zhuan 狀, formă

zhong 中, Centru

zhen 臻, a atinge un înalt nivel

zhen 真, adevăr, realitate

zhen shan ren 真善仁, Adevăr-Bunătate-Omenie, principiile fo fa 佛法

zhen 珍, comoară, preţios

zhen 貞, divinaţie

zhen dao 真道, Calea corectă

zhong dantian 中丹田, Câmpul de Cinabru mijlociu

zhu 矚, a privi insistent, a-şi fixa privirea asupra

zhu 珠, perlă

zhen gong 真空工,Respiraţia Adevărată

zhi 摭, a aduna, a colecta

zhenren 真人, Omul Autentic

zhen qi 真氣, Adevărata Vitalitate

zhong shu 中樞, „Centrul Centrului"(punctul du 7)

zhongji 中極, „Extremul Central"(punctul ren 3)

zhongwăn 中脘萬,"Cavitatea Centrală"(punctul ren 12)

zhu 銖 = 1/24 liang 兩 1 1/3 uncii, cca 50 grame

zhuo 桌, erect

zhendong 振動,vibraţie

rhe 蜇,a hiberna

rheju 蜇居,a trăi în recluziune

Zheng Yang 鄭楊, un Patriarh Daoist

zhu 駐, a întrerupe, a sta (faza 2-a a Procesului Alchimic)

zhi 止, a opri

zhun huo 准火, Foc Principal

zhi ren 智人, Omul Perfect

zhenren 真人,Omul Nemuritor

Zhao Kui Yi 趙隗易, fratele mai mare al lui Zhao Bi Chen 趙畢諶

zhen zhong 真種, Adevărata Sămânţă

zhao 照, a străluci, a ilumina

zhi 志, Entitaatea Psihică viscerală a Rinichilor; voinţa

Zhuang Zi 莊子, un urmaş al lui Lao Zi

zhong fu 中府, „Palatul Central" (punctual 1 al Canalului Plămân)

zhi guan 止觀, fixarea contemplaţiei

LU KUAN YU - SCURTĂ BIOGRAFIE

Lu Kuan Yu s-a născut la Canton în anul 1898. Primul său Maestru a fost Hutuktu din Sikang, un Mare Lama iluminat. Al doilea său învățător afost Venerabilul Maestru Chan, Xu Xu Yun, Dharma-succesorul tuturor celor cinci secte Chan din China.

În Occident se cunosc prea puține despre Alchimia chineză care are ca scop nemurirea, așa cum o învață Yoga daoistă – astfel că această carte este extrem de binevenită. În ea se traduce pentru prima oară un curs complet de Yoga daoistă împreună cu instrucțiunile vechilor Patriarhi și Maeștri Iluminați, așa încât cititorul să poată practica învățătura de la început până la sfârșit.

Această metodă constă în oprirea scurgerii Forței Generative, care este inerentă oricărui om – astfel că în loc ca ea să fie descărcată pentru a procrea urmași sau să se piardă – să fie reținută în trup pentru a fi purificată și transmutată în Vitalitatea Pozitivă pentru restaurarea Spiritului Originar (yuan shen) care a existat înainte ca lumea actuală să fi luat ființă, Spirit care se poate reîntoarce la primul său Stadiu Nemuritor.

Conform acestei învățături, nu este nevoie ca adeptul să aștepte până ce, după moarte, va atinge imortalitatea, pentru că el o poate atinge în timpul vieții sale prezente și se poate bucura de beatitudinea nețărmurită din Marele Vid în care el va apărea în nenumărate Corpuri de Transformare pentru a-i izbăvi pe oameni de mizeria vieții pământești. Chiar dacă se teme să atingă acest ultim țel, el poate cel puțin să se bucure de o viață lungă, lipsită de boli, așa cum o explică autorul în a patra sa carte – *Secretele meditației chineze* (The Secrets of Chinese Meditation).[1]

În acest ev de materialism care amenință să înghită întreaga lume, această carte este într-adevăr o lumină în marele ocean al mizeriei și suferinței. Învățătura a fost păstrată timp de patruzeci și șapte de secole până în prezent și adepții săi sunt încă numeroși în Orientul Îndepărtat.

---

[1] În curs de publicare la Editura Herald.

Procesul natural al degenerării omului
(Nota de la pag.38, Capitolul II)

Ani	Luni	Total luni	Total zile	zhu [銖]	Unităţi de vitalitate		Efectele degenerării
					Pozitivă Yang	Negativă Yin	
0	9=10 luni lunare	9	0	24	0	0	moştenire de la părinţi la naştere
2	8	32	976	24+40=64	1	0	Creştere
5	4	64	1952	128	2	0	Creştere
8	0	96	2928	192	3	0	Creştere
10	8	128	3904	256	4	0	Creştere
13	4	160	4880	320	5	0	Adolescenţă
16	0	192	5856	384= 1 jin [斤]	6	0	Plenitudine: câştigarea Limitei Supreme tai ji [太極]
24	0	288	8784	320	5	1	Începutul degenerării
32	0	384	11712	256	4	2	Epuizarea treptată a Vitalităţii
40	0	480	14640	192	3	3	Epuizarea treptată a Vitalităţii
48	0	576	17568	128	2	4	Sfârşitul maturităţii: începutul încărunţirii
56	0	672	20496	64	1	5	Începutul îmbătrânirii: slăbirea ficatului, vederii, memoriei şi constituţiei trupului
64	0	768	23424	0	0	6	Albirea completă a părului, risipirea energiei, vlăguirea trăsăturilor, slăbirea auzului, posib. morţii

Procesul de reîntinerire
datorită antrenamentului de cultivare a Naturii şi Vieţii şi trezirii la Realitate

Ani	Luni	Total luni	Total zile succesive de antrenament de adunare a Forţei Generative	zhu [銖]	Unităţi de vitalitate		Efectele antrenamentului
					Pozitivă Yang [陽]	Negativă Yin [陰]	
	3		100	64	1	5	Începutul reînvigorării
	6		200	128	2	4	Indispoziţia dispare, trupul se întăreşte
	10		300	192	3	3	Toate cavităţile din trup sunt curăţite pentru reîntinerire, paşii devin uşori şi rapizi, vederea se limpezeşte, auzul devine bun
1	1	13	400	256	4	2	Pielea devine lucioasă, părul alb devine negru (ca mai înainte)
1	4	16	500	320	5	1	Bună dispoziţie preponderentă, noi dinţi înlocuiesc pe cei căzuţi
1	8	20	600	384	6	0	Bucuria vieţii reapare, se recâştigă Limita Supremă tai ji [太極]

Cuprins

Prefață 5

Capitolul I

Fixarea Spiritului în Cavitatea sa Originară 15

Capitolul II

Căldarea Microcosmică şi Cuptorul 25

Capitolul III

Curățirea celor Opt Canale Psihice 40

Capitolul IV

Adunarea Agentului Alchimic Microcosmic Exterior 48

Capitolul V

Focurile Repezi şi Focurile Încete 66

Capitolul VI

Adunarea Agentului Alchimic Microcosmic Interior 91

Capitolul VII

Menținerea în Centru pentru a realiza Unitatea Cerului şi Pământului 98

Capitolul VIII

Scufundarea Spiritului în Câmpul Elixirului inf. 113

Capitolul IX

Respirația Nemuritoare sau Roata Legii ce se învârte de la sine 126

Capitolul X

Metoda de adunare a Vitalității 142

Capitolul XI

Conducerea Elixirului Nemuririi în Căldare **154**

Capitolul XII

Prepararea Elixirului Nemuririi **170**

Capitolul XIII

Adunarea Agentului Alchimic macrocosmic pentru Străbaterea Finală **181**

Capitolul XIV

Formarea Fetusului Nemuritor **195**

Capitolul XV

Ieşirea [din Fetusul Nemuritor] **208**

Capitolul XVI

Apărând în Spaţiu **224**

Glosar de termeni alchimici **227**

Glosar chinez de termeni alchimici daoişti **261**

Lu Kuan Yu - scurtă biografie 282

EDITURA HERALD
O.P. 10 – C.P. 33
Bucureşti – Sector II
Tel/Fax 2107284; 6192484; Tel: 031/4013095
e-mail: office@edituraherald.ro
www.edituraherald.ro

Comanda 15/2005
Coli tipar: 18; Format 16/54 x 84

Tiparul executat la *S.C. LUMINA TIPO s.r.l.*
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
tel./fax 211.32.60; tel. 212.29.27
E-mail: **office@luminatipo.com**
www.luminatipo.com

Volumul de față este o traducere a tratatului *Secretele Cultivării Naturii Esențiale și Vieții Veșnice* scris de învățătorul daoist Zhao BiChen (născut în 1860), și conține o expunere cuprinzătoare a Yogăi daoiste împreună cu îndrumările date de predecesori, care pot fi studiate și practicate de discipolii moderni. Cartea constă în șaisprezece capitole care ne învață cum să ne antrenăm în Alchimia spirituală de la început până la sfârșit, pentru a depăși ceea ce este muritor și a ajunge la starea divină de Nemurire.

Patriarhul Lu Zi spunea: - „Unirea Naturii și Vieții înseamnă punerea temeliei lui Dao, iar armonia celor cinci Elemente sau Agenți (metal, lemn, apă, foc și pământ) produce Elixirul de Aur al nemuririi".

Lu K' uan Yu

5 948417 170020
ISBN 973-7970-21-7

EDITURA
HERALD